纪念珍藏版

圣严解经

禅无所求

圣严法师的《心铭》十二讲

（台湾）圣严法师·著

单德兴·译

Song of Mind

華夏出版社

本书是圣严法师在美国多次禅七中的开示集结，旨在阐释牛头法融禅师的《心铭》诗偈。圣严法师以自身丰富的禅修经验，厘清开悟者与各阶段修行者的境界层次，指出修行者所应具有的正确态度，与应避免落入的陷井，并从实修的角度，详尽地解说止与观、定与慧、话头与公案的本质与作用，为这首古老诗偈中所叙述的玄妙禅境，开启了一条解行并重的修行大道。

修行的重点应该放在过程，而不是结果。有目标是好的，但在修行时，就要把目标放在一旁，只管修行。修行就像旅行：你和其他旅人来到同一座机场展开旅程。每个航班都有自己的起飞时间、目的地和抵达时间。你买自己的机票，坐上自己的位子，其他人则坐上他们的位子。一旦上路，就没必要担心路途或抵达的时间。你终于会到达目的地，就和其他人一样。

——聖嚴

ISBN 978-7-5080-5166-6

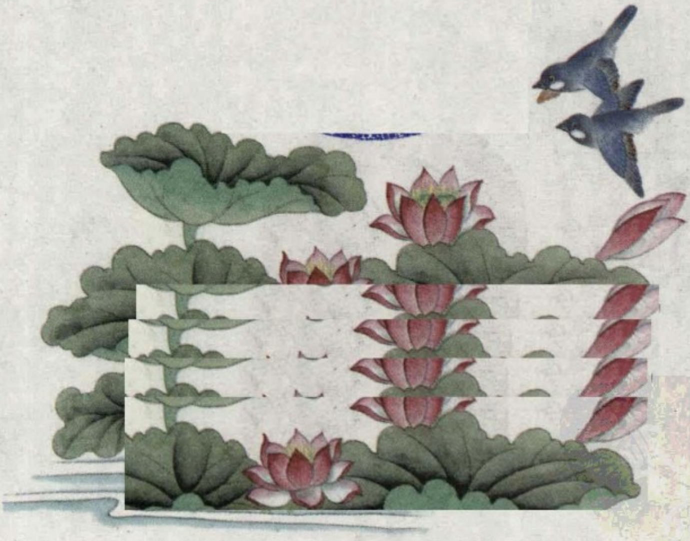
9 787508 051666 >

定价：30.00元

禅无所求

圣严法师◎著

单德兴◎译



華夏出版社

图书在版编目（CIP）数据

禅无所求／圣严法师著．—北京：华夏出版社，2009.5
ISBN 978-7-5080-5166-6

Ⅰ．禅…　Ⅱ．圣…　Ⅲ．禅宗－研究　Ⅳ．B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 056409 号

禅无所求

著　　者：圣严法师
责任编辑：梅　子　陈　默
图书策划：北京世纪拓普图书有限公司
版式设计：九章文化
出版发行：华夏出版社
地　　址：北京市东直门外香河园北里 4 号
邮　　编：100028
电　　话：（010）64663331
印　　刷：北京雨田海润印刷有限公司
开　　本：640×960　1/16
印　　张：15.5
彩　　插：8
字　　数：260 千字
版　　次：2009 年 6 月北京第 1 版
印　　次：2009 年 6 月北京第 1 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5080-5166-6
定　　价：30.00 元

华夏版图书，版权所有，侵权必究
如有印刷或装订错误，请随时联系

序

我的英文禅学讲录，迄今为止已在美国及英国出版了十五种，有人以为是由中文翻成的，其实正好相反，其中有几种被译成了中文，都是先出了英文版才有中文版的。

一九七〇年代我到美东初期，由于跟我学佛修禅的多系美国大学青年，我便运用他们的语文能力，陆续地翻译了中国禅宗史上若干精彩的禅门诗歌，集印出版，名为《开悟的诗偈》。接下来我在西方世界主持的禅七之中，多半便依据这本诗偈的英译，逐篇讲出，陆续在美国的法鼓出版社、香巴拉出版社、双日出版社、牛津大学出版部、北大西洋出版社以及伦敦的出版社出版问世。

在华文界，一者由于我的中文著作已经够多，二者教内的文化界，似乎对我的英文讲录也没有多大兴趣，所以无人想到要译成中文。后来在中央研究院服务的单德兴博士，于访问欧洲期间，留心佛教相关的出版物，在书市仅见到我的一本书是出自于华人作者，其他国家的作者所写倒还不少，因此开始选

序

择了我的几种英文讲录，陆续译成中文，在台湾出版。现在，除了单博士译的数种交给法鼓文化外，商周出版公司也为我出版了一册中译本。

单德兴跟我学佛修禅也有好多年了，他的中、英文造诣都很有底子，他的译作既能掌握英文原意，也能兼顾华文读者的习惯，及对禅宗文献的忠实解读，所以非常受到华文世界的欢迎。

本来我已不必说什么了,但法鼓文化问我能不能为此写序，因此叙述一般尚不为人知的历史过程，用资纪念，并向单德兴博士的辛劳与用心致谢，也向法鼓文化同仁致意。

圣 严

二〇〇六年八月四日

译者序

本书收录圣严法师于美国的十二次禅七开示，内容集中于牛头法融禅师的《心铭》，对象多为法师的外籍弟子，经现场英译、誊录、编辑后，由以出版灵修书籍著名的香巴拉(Shambhala）出版社于二〇〇四年印行。

由于是禅七开示,所以重点不在历史的考证与文字的诠解，而是运用法师个人的证悟，将古德的诗偈活用于禅修的指导。译者在“输血管的输血管——中译圣严法师著作”一文曾指出，法师这类作品“不但对于现场的禅修者产生当下的效益，也将禅修连接上佛教的经论和古代大德的悟境，提供了有关经论与诗偈的‘禅解’，或许可称为某种意义的‘从禅出教’（从个人的证悟引申出对于佛法的见地）或‘藉教悟宗’（以佛法的经论来印证禅修的体验)”(《我打禅家走过》，页九八)。这些显示了法师致力于佛法的现代化、普及化与国际化的实践。

也由于是禅七开示，所以在将英文——更精确的说法应该是英译——转化为中文时，成为另一种形式的还原，必须多方

揣摩法师在禅七和其他场合开示时的神情与口吻，以保持亲切、幽默、平易近人、深入浅出的特色。然而，口语的开示毕竟与书面语有别，再加上《心铭》本身为四言的诗偈，词约理富，言简义丰，所以中译必须在口语与精练之间维持平衡。记得在与法鼓文化的同人联系时，曾提到翻译此书的优先级为忠实、顺畅、精简。

本书主要是在出国期间抽空完成的，由于部分内容在《人生》杂志连载，每月校读台北传来的译稿就成了月课，再配合以“圣严法师一〇八自在语”作为日课，为在异国的我提供了安心之道。以“输血管的输血管”自我期许的译者，盼望有心的读者能透过译文领会法融禅师的《心铭》和圣严法师的开示，同沾法喜，精进道业，了悟心法。

单德兴

美国加州柏克莱

二〇〇六年七月二十六日

谢词

这本有关牛头法融禅师《心铭》的书，是我在美国多次禅七中的开示。此书来自许多人的贡献，首先就是参加禅七的学员和弟子，他们提供我因缘，让我说出这些训勉的话。

我也要感谢僧伽和志工协助组织、规划这些禅七，包括为打禅七的人准备一日三餐健康素食的人。

此外，我也感激一些人利用他们的专长整理出《心铭》的完稿。首先就是把我的话翻译成英文的译者。这些开示先录在卡带上，然后以数字方式誊出，编辑出版。我要感谢以下诸位的贡献：

翻译：王明怡、Paul Kennedy

誊稿：Christine Sha，Anselma Rodgrigues

Bruce Rickenbacher

编辑：Ernest Heau，Chris Marano

编辑协助：Stacey Polacco，Mike Morical，陈维武

谢词

出版：王翠嬿

最后，我要感谢香巴拉出版社发行这个版本，让牛头法融这位大禅师能跨越许多世纪，与今天继续求道、修道的修行者分享他的智慧。

圣 严

二〇〇四年，纽约市

绪论

牛头法融禅师（五九四至六五七）是禅宗四祖道信（五八〇至六五一）的弟子，也就是五祖弘忍（六〇二至六七五）的师兄弟。根据禅宗的记载，法融出家之后先跟随一位三论宗的学者研究佛教理论，也精通儒家和道家的哲学和仪礼、中国历史以及医术。然而，法融禅师最喜欢禅坐，花了二十年时光在深山修行，与鸟兽为伍。四祖道信听说这位和尚和他的修行，便前往指导。法融禅师在四祖座下开悟后，吸引来不少弟子，超过三百人随他修行。法融禅师主要是讲说《法华经》和《大般若经》，也研究《维摩诘经》和《华严经》，后者是禅宗华严宗的基础。

在《心铭》此诗偈中，法融禅师开示：我们的心原本清净，但只要有一个念头进入心中，清净就丧失。因此，他很强调修行的方法，也就是观念头的生灭。但念头的生灭是虚妄的，因为如果当下一念维持不动而且不消失，下一念就不会生起，这时就没有念头的生灭，因而也就没有什么要斩断的了。因此，

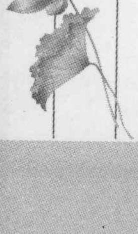
法融禅师说，诸佛、众生原本无心，因我们有念头而生心。众生若要成佛，虚妄心必须变为无心，也就是说——开悟。

法融禅师的方法强调的是同时修“惺”和“寂”，而不执着于其中任何一个。开始时我们必须用感官来观察世界，但不该用分别心来执着于世界。当我们放下分别时，呈现于感官的虚妄世界就会消退，进而消失。随着虚妄世界的消失，我们的凡夫心也会消失，从而体验到清净心，也就是本心。

到达那个阶段时，开悟心依然是在世间正常运作。其实，他人会把你看做是平常人，差别在于：你的心不动、不分别。因此，《心铭》说：“正觉无觉，真空不空。”你没有离开真空，却依然修习、信奉佛法；但现在修行不是为了成佛，而是只管修行。凡夫觉得需要理由去做某件事，但心怀目标来修行是不可能达到无心的境界的。

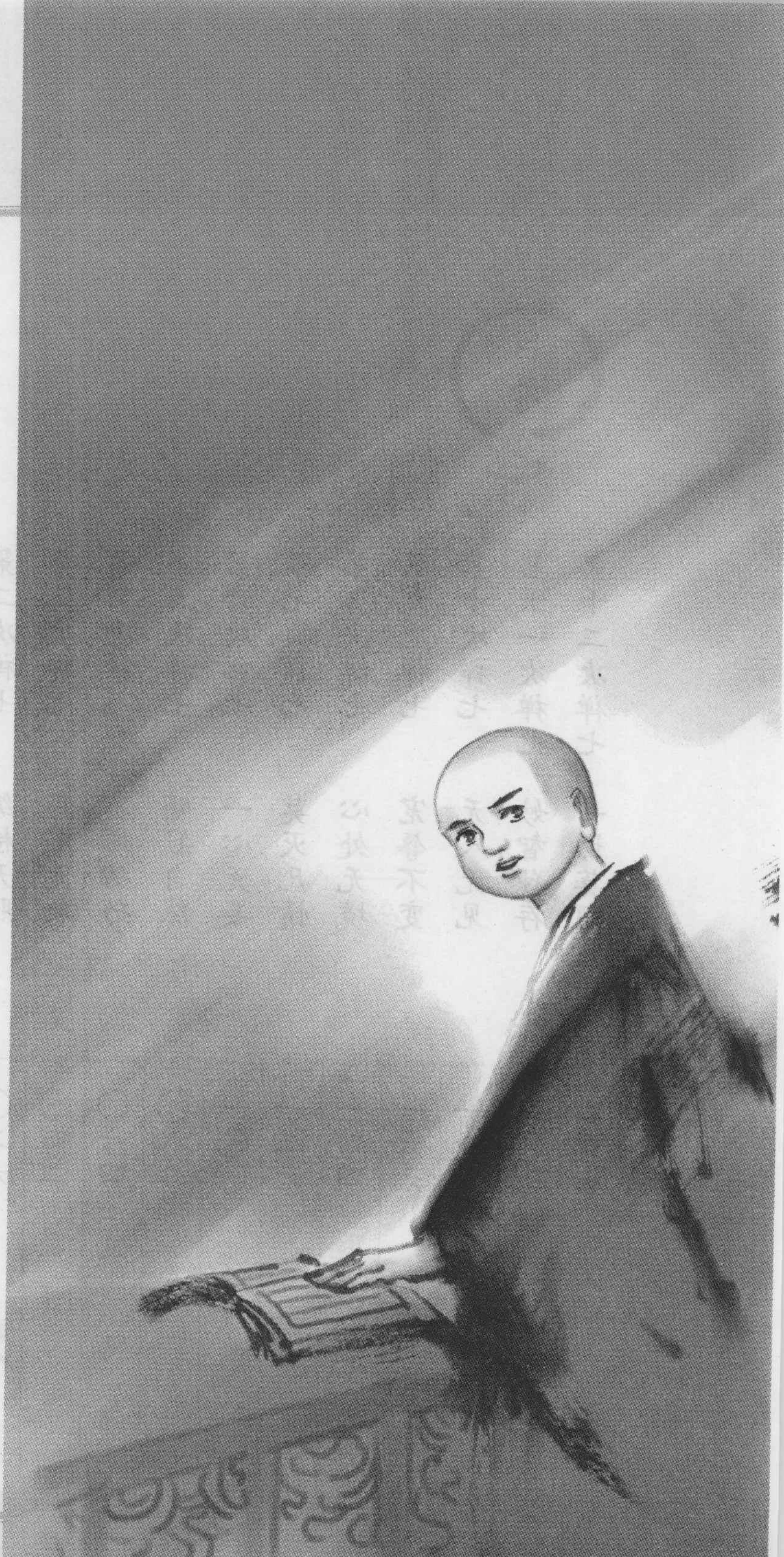
目录

《心铭》原文 〇〇二
第一次禅七 心性不生 〇〇六
第二次禅七 纵横无照 〇二六
第三次禅七 目前无物 〇四二
第四次禅七 不须功巧 〇六四
第五次禅七 明寂自然 〇八二
第六次禅七 一心无妄 一〇〇
第七次禅七 莫灭凡情 一二六
第八次禅七 心处无境 一四四
第九次禅七 宠辱不变 一六六
第十次禅七 无人无见 一八六
第十一次禅七 妙智独存 二〇六
第十二次禅七 一切莫顾 二二六



心铭

牛头法融禅师



心性不生，何须知见？本无一法，谁论熏炼？
往返无端，追寻不见。一切莫作，明寂自现。
前际如空，知处迷宗。分明照境，随照冥蒙。
一心有滞，诸法不通。去来自尔，胡假推穷。
生无生相，生照一同。欲得心净，无心用功。
纵横无照，最为微妙。知法无知，无知知要。
将心守静，犹未离病。生死忘怀，即是本性。
至理无诠，非解非缠。灵通应物，常在目前。
目前无物，无物宛然。不劳智鉴，体自虚玄。
念起念灭，前后无别。后念不生，前念自绝。
三世无物，无心无佛。众生无心，依无心出。
分别凡圣，烦恼转盛。计较乖常，求真背正。
双泯对治，湛然明净。不须功巧，守婴儿行。
惺惺了知，见网转弥。寂寂无见，暗室不移。
惺惺无妄，寂寂明亮。万象常真，森罗一相。
去来坐立，一切莫执。决定无方，谁为出入？
无合无散，不迟不疾。明寂自然，不可言及。
心无异心，不断贪淫。性空自离，任运浮沉。
非清非浊，非浅非深。本来非古，见在非今。
见在无住，见在本心。本来不存，本来即今。

菩提本有，不须用守。烦恼本无，不须用除。
灵知自照，万法归如。无归无受，绝观忘守。
四德不生，三身本有。六根对境，分别非识。
一心无妄，万缘调直。心性本齐，同居不携。
无生顺物，随处幽栖。觉由不觉，即觉无觉。
得失两边，谁论好恶？一切有为，本无造作。
知心不心，无病无药。迷时舍事，悟罢非异。
本无可取，今何用弃？谓有魔兴，言空象备。
莫灭凡情，唯教息意。意无心灭，心无行绝。
不用证空，自然明彻。灭尽生死，冥心人理。
开目见相，心随境起。心处无境，境处无心。
将心灭境，彼此由侵。心寂境如，不遣不拘。
境随心灭，心随境无。两处不生，寂静虚明。
菩提影现，心水常清。德性如愚，不立亲疏。
宠辱不变，不择所居。诸缘顿息，一切不忆。
永日如夜，永夜如日。外似顽嚚，内心虚真。
对境不动，有力大人。无人无见，无见常现。
通达一切，未尝不遍。思惟转昏，汩乱精魂。
将心止动，转止转奔。万法无所，唯有一门。
不人不出，非静非誼。声闻缘觉，智不能论。
实无一物，妙智独存。本际虚冲，非心所穷。
正觉无觉，真空不空。三世诸佛，皆乘此宗。
此宗豪末，沙界含容。一切莫顾，安心无处。
无处安心，虚明自露。寂静不生，放旷纵横。

所作无滞，去住皆平。慧日寂寂，定光明明。

照无相苑，朗涅槃城。诸缘忘毕，诠神定质。

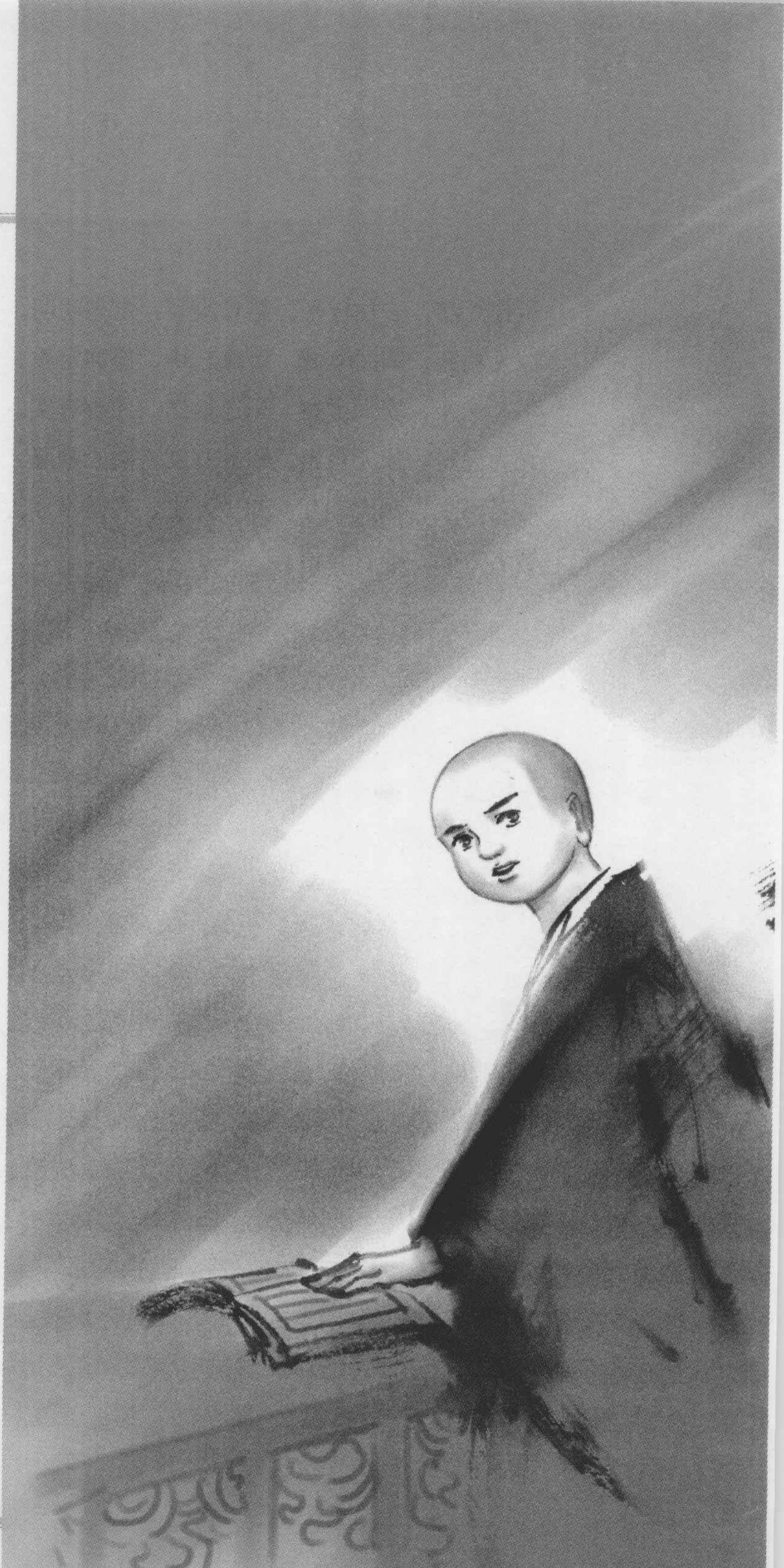
不起法座，安眠虚室。乐道恬然，优游真实。

无为无得，依无自出。四等六度，同一乘路。

心若不生，法无差互。知生无生，现前常住。

智者方知，非言诠悟。

第一次禅七　心性不生



一、念头是虚幻的

心性不生，何须知见？

法融禅师开宗明义就说："心性不生。"这正是佛陀本人所教导的：所有的念头都是虚妄的。参加禅七的人经常在意昏沉和散乱心，然而，这些念头来来去去，原先并不在心里，也不是永远存在的。因此，我们称它为妄念，因为佛教认为所有的时间现象都是虚妄的。如果散乱心不是虚妄的，它就会永远存在，也永远不会改变；如果昏沉不是时间现象，就会永远昏沉。事实上，当心集中时，散乱就会消失；当心清醒时，昏沉就不见了。因此，昏沉和散乱心都是虚妄的。打坐也是虚妄，但我们用它来使妄心不致生起。

来打禅七而期望开悟、体验佛心，这是自我欺骗。的确，既然没有心这回事，也就没有佛心可言。在袪除妄念之后所体现的自性也是虚妄的，因此修行时想以佛心来取代妄心，这种想法是错误的。

这是不是意味着你这辈子就一直用一种虚妄来取代另一种

虚妄？《心经》说："色不异空，空不异色。色即是空，空即是色。"

当色消失时，也没有空可言。当妄心消失时，真心也消失；当妄心不动时，真心也就不存在。因为期望开悟，所以我们用功，但修行时心中不该存有那种念头。即使我们开悟了，也不该认为得到了任何东西。

在修行之前，人们不知道自己的妄心，认为自己体验到的每一件事都是真的。开始修行之后，他们得知心是虚妄的。当最后体验到开悟时，也许认为他们以真心取代了妄心。但《心铭》否定了这种观念：如果心性不生，那么妄心和真心都不存在。临济禅师（卒于公元八六七年）说，求佛之心是轮回之心。你们来这里修行，那就够了，除此之外不要寻求任何东西。

"何须知见？"意思是说不该渴求知识。你也许认为修行

困难，但其实是容易的。只要放下你的知见——烦恼的源头——虚妄之心就会消失。散乱心只不过是冰山的一角，隐藏的部分就是你自出生以来所累积的所有知见。开始修行之道，首先就是要安定你的散乱心。

二、如同从梦中醒来

本无一法，谁论熏炼？

打禅七的人有两个问题：想要抓住某个东西，却抓不住；想要摆脱自我，却摆脱不了。在跟自己挣扎时，反而为自己制造了更多的麻烦；在试着要泯灭自我时，反而使得自我更为顽固。并不只是某一个人如此，而是每个人修行时都会遭遇到问题。毕竟，如果没有问题的话，你早就开悟了。

法融禅师说："本无一法，谁论熏炼？"在这里，"法"代表的是所有的现象，包括佛法。对于寻求解决在修行中所出现的问题的人来说，这种说法也许会令他困扰。毕竟，如果既没有法，也没有佛法的话，要用什么来引导修行呢？即使老参也会怀疑那到底有什么用，这是一种错误的态度。

不要担心修行有没有用，只要专注在修行本身，不要有其他的念头，尤其是开悟的念头。修行就像梦一样，你在梦中可能走得快或慢，走得远或近，但醒来时，你知道它从来没有真

正发生。你在梦中不管走得多快或多远，都跟醒来无关。修行不是为了开悟，但当开悟时，就像从梦中醒来。

修行，就是生命本身

往返无端，追寻不见。

你可以把一块肉绑在竹竿一头，然后把竹竿绑在狗背上，让肉就在狗的面前荡来荡去，不管狗怎么努力去追，却总是追不上，在打坐中寻求结果就像这样。

这里再举一个比喻：不管你走到哪里，你的影子就跟到哪里，既然摆脱不了影子，为什么又要厌恶它呢？想要摆脱烦恼也是一样。再打个比喻：有宠物的人经常弄个跑步笼来让这些宠物忙，宠物跑得愈快，笼子转得也就愈快，但宠物从来摆脱不了笼子，而笼子也待在原处，哪里也去不了。如果以焦虑、期盼之心来修行，那就是你的下场——哪里也去不成。同样的模拟也适用于尝试摆脱死亡和烦恼。要逃的是谁？是自我，但如果自我本身就是烦恼，又如何摆脱得了烦恼？

有人由东向西看，而称它为西方；有人由西向东看，而称它为东方。他们看的是同一件东西——凡事是相对的，没有究竟的东方或西方。如果你跑向西方想要找到它的源头，就会永远跑下去。试着明确指出开悟，就像试着要找到西方或东方的源头一样。“你”想要开悟，“你”想要见到自己的真性，“你”想要摆脱烦恼，如果没办法放下的人就是“你”，“你”又怎么

可能开悟呢?

有些人希望从佛菩萨得到祝福或力量来修行；其他人则希望修行，以便能把学到的东西用来帮助他人；还有一些人（这是最好的方式）把修行看成是自己的整个生命，在修行之外没有其他东西——生命本身就变成了修行。他们并不尝试做任何事，但每一件事都完成；当别人问起时，他们会说自己什么事也没做。我们应该期盼成为这类的修行人，这就是法融禅师所谈的。

有些人修行是为了得到什么，有些人决心要使菩提心（也就是开悟之心）现前，变成菩萨，帮助有情众生。法融禅师要我们更进一步，于修行时一无所求。

什么是真正的解脱?

一切莫作，明寂自现。

从众生的观点来说，佛是存在的，但佛却没有成佛这种观念。如果佛认为自己在帮助众生，那么他就不会是佛。就像临济禅师所说的，想要成为开悟的祖师就是轮回之业——这是自我的产物。

从修行中有所得的人经常告诉我："谢谢你给我这么多，让我获益良多。"但我的希望是，借着修行你能摆脱自己所有的一切，而不带任何东西离开。你获得的愈多，麻烦就愈多。如果你把在这里所说的一切、你在这里所经历的一切都带回家，

就会把一大堆麻烦带回家。此时此刻听我说话是有用的，但这些话只是为了现在这个时刻，没有必要继续想它，或抓住不放。

打坐时，刚开始要孤立自己。首先，把自己从日常生活和日常所关切的事情孤立出来。其次，要从周遭的人和事当中孤立出来。再次，把自己从前念和后念中孤立出来，而停留在当下，没有其他事要做，因为如果不为下一个念头所烦扰，那么就不是在追寻任何东西。

有个故事说，有一位老禅师快去世了。因为他的功德很大，所有的天界都打开门来欢迎他。他本来可以遇到佛菩萨的，但他知道如果自己去天堂，那只不过是自我去到那里。因此，他决定不去什么地方，也不离开什么地方。就在这个时候，有个来自地狱的鬼出现，并且说："阎罗王有令，要我把你带走。"老和尚说："我并不在这里，如果你要的话，尽管把我带走。"

真正的解脱不是来自想要得到解脱；在真正的解脱中，不渴求任何东西，不舍弃任何东西，不去任何地方，也不逃避任何地方。那意味着不为环境所动，没有爱、憎。

三、执着于过去

前际如空，知处迷宗。

没有累积的经验、知见，就不会有妄心。如果你不知道出

生时的名字，今天就不知道自己的名字。如果把自己跟过去切断，就不会有任何妄念。事实上，因为此时此刻没有妄念，未来根本就不会有任何念头。

念头之所以生起是因为执着过去、期盼未来，我们把这些念头串联，来进行比较和判断。我相信你们所有人今天在蒲团上打坐时，心中都有念头，有些念头是关于未来、你的工作、计划、家庭、朋友等，所有这些念头都来自过去。如果我因为你有念头而责骂你，你也许会伤心、生气或高兴。譬如说，你觉得高兴，这种高兴也来自于过去的经验，你知道从我这里可以得到什么，而我的指导也让你高兴。

《心铭》说："前际如空。"你先前的一个念头已经不再存在了，更前面的那个念头也不存在了。过去没有东西存在，已经过去了。如果过去继续存在的话，那不是很有趣吗？如果一部车子开上马路，而过去继续存在的话，那部车子就不会从一个点开到另外一个点，而是形成一个连续的实体，把街道都堵住了。如果过去存在的话，我们如何快步经行？然而，即使过去不存在，我们似乎也无法不思念过去。过去的幸与不幸、成功与失败都不实在，我们却依然执着于它们。

前两天跟别人的争吵已经过去了，那已经是过去的事了，为什么还执着于它？如果我们能把握"前际如空"这个原则，只消一秒钟的修行就能成功，不会有任何妄念阻挡。

今天有人告诉我说："如果不动的心是佛性，我就会告诉我的心不要动。"不幸的是，当你告诉你的心不要动时，你就在动心了。如果你说你的心不动，谁又在想那个念头？凡是感

觉或思想，心都已经动了。很难有不动之心，因为我们身上扛着太多的过去。我们也许在理智上同意过去是虚妄的，却牢牢抓住它。我们并不完全信服我们的过去、我们的念头、我们的心是虚妄的，那也就是为什么我们要用修行的方法——用一个妄念来取代其他妄念。

《金刚经》上有一句说："心无所住。"换句话说，心不该执着于任何东西，这就是智慧。诗偈的第二句说："知处迷宗。"如果心执着于任何东西，那就是虚妄、执着和烦恼。关于金钱、工作、心爱的人这些念头都是烦恼，但关于开悟、智慧、成佛的念头也是烦恼。

有人来跟我谈参加禅七的事，她说："我年纪很大了，不知道自己还有多少时间，因此急着要开悟。"我就问她知不知道如何打坐，她说："知道，但我要找个能帮我开悟的师父。"我回答说："人们来这里的时候，我叫他们不要想开悟，你还要来吗？"她回答说："如果这里没有开悟，那么我就不参加禅七，但那是不可能的，你在书上说有开悟这一回事。"我说："的确，但我并没有告诉人要去开悟。"

那位女士认为我的说法很奇怪，其实一点也不奇怪。如果你追求什么，那本身就是烦恼。追求开悟就是烦恼，有执着就有烦恼。

如果你快要掉入大海，当然会想抓个东西保命。不妨这么想：四周是汪洋大海，但你不要它，你拼命想找个东西来抓。只要你抓住自我，就不能解脱，如果放下自我，那就是解脱。如果你从船上掉下，而心里想："真棒，我现在摆脱那只小船

了”，那么就不会想要抓住任何东西。反之，如果你掉到海里而心里想：“这下子我死定了。”那就不是解脱，而是死亡。只有没有执着的人才是真正开悟，没有执着时，就没有颠倒，没有恐惧。

开悟的心里有什么

分明照境，随照冥蒙。

这两句偈是说心不存在于时间或空间之中。这里所说开悟的心的确有它的作用，但其中却没有什么真实或实质的东西可以让人指认，开悟的人依然有意愿或誓愿要帮助众生。众生觉察到心的存在，但开悟的人无心，却依然发挥作用——如此而已。

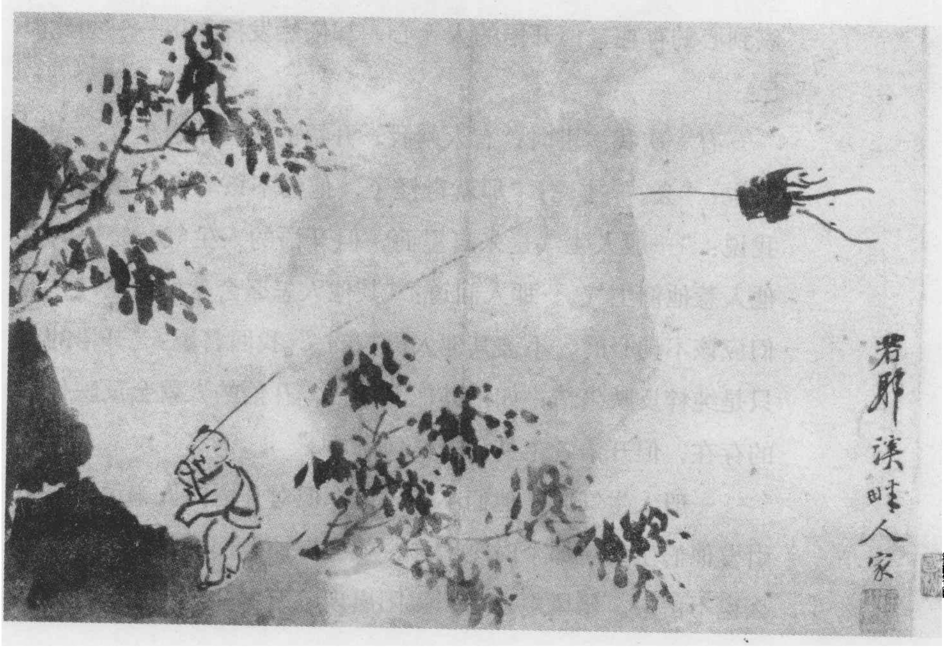
有一次我演讲时，有人问我，开悟的人会不会生气，我回答说：“会。”他说：“那就奇怪了，他们不该有任何烦恼的。”我说：“一般人生气是来自里面，但开悟的人生气，是因为其他人惹他们生气。”那人问道：“其他人怎么会惹他们生气？他们应该不动心的，不被其他人影响的。”我回答说：“开悟的人只是纯粹反映事情；如果其他人存在，开悟的人就会反映他们的存在，但开悟者本身没有任何东西。”

一般人生气时，他们不会忘记。但对开悟的人来说，只要引发他们生气的那个时刻消失，就会忘掉他们的愤怒，心里什么也不留下。暴风雨之后，太阳出现，万物又美丽了。雷雨离

开了，剩下的就是朗朗乾坤。如果天气晴朗之后，依然下雨打雷，那就奇怪了。

台湾有位牧师是大学校长，他有个学生说，这位牧师会生气，但过后好像什么事都没发生一般。也许因为他是神职人员，所以只为别人的缘故而吵架，因为跟自己无关，何必继续生气？能培养出这种技巧是很好的，但却因为我们的执着而非常困难。当我们和心爱的人争执时，很难忘怀，因为他们是我们的一部分。如果有人拿走你的钱，你没办法忘怀，因为你认为这些钱属于你。

如果心不存在于时间和空间之中，那么心中就没有任何事。心中发生的任何事都可以放下，因此没有任何事留下。现在禅



七已经过了一半，是不是还有放不下的东西？你也许会说："我打坐坐得很好，我感觉很好，如果我暂时想想其他事，应该没什么关系。"这么一想，情况就完全改观，数息就数不好，就会去想："我现在表现得很差。"这些念头之所以生起，是因为你的心执着于过去，在思考是好还是不好。

我一直在说抛弃过去，但你应该把现在也抛弃。然而，要知道把过去和现在抛弃并不意味心里一片空白！你依然明白事情，但心是明朗的，没有执着。

四、一心依然执着于自我

一心有滞，诸法不通。

你们来打禅七，希望透过打坐来提升修行，来清净自己的心。如果你们有更大的期盼，当我说打坐和开悟无关时，也许会觉得泄气。你们当中有人心想，如果打坐不会让人开悟，那么它的用意何在？答案在于：打坐不会让人开悟，但不打坐绝对开不了悟。的确，有些人不修行就能开悟，但那些人是凤毛麟角，这就是所谓的"慧解脱"。释迦牟尼佛最初的弟子听他开示四圣谛就开悟了；佛经上说，有些人听到佛陀的几句话就开悟了。

虽然开悟并不是靠打坐，但打坐依然有利于静心。这是因

为我们的心通常都很散乱，以致不可能开悟。但如果心不散乱呢？或者像你们当中有人告诉我的，如果有时心中没有任何念头呢？知觉到自己没有念头，这本身依然是个念头，至少还是有个自我的观念。我敢说，即使你认为自己一个念头都没有时，依然是有念头，只不过你不知道罢了。佛陀说，凡夫心中一刹那就有六十四个念头来去。这些念头之所以生起，是因为我们受了贪、嗔、痴三毒的影响，因为三毒的缘故，我们的心就不由自主地一直在动。只有借着超越三毒，心才能停止活动。

以下要说的可能看起来跟我先前的说法矛盾，其实和法融禅师的说法相符。即使你的心暂时停止了——不管它停止在什么东西上——却依然有障碍，而你已经失去了方向。在这种情况下，就不能了解任何法。停在某件东西上的心，不管那件东西是在内还是在外，都不是不动的心，因为它执着于那件东西。心总是会执着于外在的事物或自我。不管是哪一种情况，都预设了自我的存在。而只要自我存在，就不能了解法。

当心停留在外在的现象和内在的妄念时，依然是散乱的，依然区分“你”、“我”、“他”，主体和环境。在这些纷纷扰扰的现象中，自我必然存在。但即使没有一个对象让心停留在上面，当没有环境而且没有什么东西跟自我相关时（譬如在深定中时），自我感依然存在，这也不是开悟。

若心停留在任何东西上，就不会开悟。然而，修行人，尤其是初学者，需要抓住某件东西来集中他们的心。那也就是为什么我们有个方法：有个东西能让心执着，把心集中于一点。这依然是执着，却是初阶修行中必要的。

我经常用以下的方式来说明修行的阶段：开始时是散乱心，没有方法；有了方法之后，我们终能努力朝向集中心；只要认真、有决心，集中的情况就会改善，直到自然而然进入一心的定境。但在定境中，心仍然停留在一心，也就是自我之上。我们必须超越一心，到达无心，这时心真的没有停留在任何东西上，唯有这样才能真的与诸法相应。

不动之心依然发挥作用

去来自尔，胡假推穷。

心停留在某件东西上，这种说法并不意味着它不动。心之所以停留，是因为它执着于事物；而心之所以执着于事物，是因为它在动。当心不动时，就没有执着，不会停留在任何事物上。

有些批评者因此猜测，不动之心就像死尸、石头或木头一样。其实不然，真正了解诸法的人依然“去来”。我们可以用两个层次来理解“去来”。就第一个层次来说，在开悟者的心中，念头、感情、判断、文字、行动也许去去来来，但这些去来是在心之外，而心内是静止的。其实，这时无心，只有众生和现象，但这些众生和现象跟开悟的人完全无关，虽说开悟的人依然思考、说话、自然因应众生。

就第二个层次来说，的确是有去来，但都是在心中。既然所有的去来都限于心中，其实也就没有去来。譬如说，你把铜板从左手换到右手，右手换到左手，那个铜板依然没有离开你。

一切众生都是这个自我，这个自我和一切众生没有分别，因此，没有另一个分离的心可言。众生看来是在动，但心没有动。由于心不动，而一切众生其实就是这个心，那么众生就不动。如果万事万物都已经在人的心中，那就像法融禅师所问的：何必去推穷、参究任何东西呢？

但我们依然参话头、数息来静心，目的何在？是为了见佛性吗？但佛性本自具足。我们之所以看不见它，是因为我们总是存在着烦恼。佛教避谈佛性和众生的源头，目的何在？佛教是讲求实用的，寻求清除烦恼，让佛性现前。这并不难达到，当心消失不见时，佛性自然出现，而即使心散乱、烦恼时，佛性依然存在。

我们可以把烦恼心比喻成一条移动的曲线，把佛性比喻成一条静止的直线，这两条线也许看起来不同，但如果我们把曲线拉紧、拿稳，就会变成静止的直线。当线一直在动时，很难看清它的本性。我们可以说，静止的直线代表佛性，移动的曲线代表烦恼，但两条线性质相同，妄心和佛性并无不同。

心停止分别时，佛性就现前。即使这么说依然会误导，因为佛性似乎与凡心不同，好像是隐藏的，直到妄心离开为止。其实，妄心已是佛性。因此，谈论妄心的本质是没有意义的，它没有开始，因为它就是佛性本身。如果妄心有开始的话，那么佛性必须也有开始。

今天有人问我，是一切众生的散念汇入一个佛性，还是每个众生都有一个独特、不同的佛性。换句话说，每位众生的佛性是不是不同？太平洋的水性和大西洋的水性是不是不同？东

方的风性和西方的风性是不是不同？其实是同样的水性、同样的风性。

佛性既不是可分的，也不是固定的，那也就是为什么我们可以说一切众生在开悟者的心中来来去去。开悟的心也许不动，但却是活跃的。开悟的心依然发挥作用，但比妄心更直接、明了。在开悟的心中，找不到执着或分别。念头相应于他人而自动生起，与开悟的人没有关系。问他们帮助了多少众生，那是很没有意义的。唯一的答案就是：根据因缘来帮助众生。如果一个人的因缘成熟，就会受到帮助。

人们说佛陀解救众生，但只有因缘成熟而接受佛法的人才能获益。因缘不成熟的人无法受到帮助；也许他们不需要帮助，也许他们过去受过帮助，或者未来会遇到善缘。譬如说，两百年前西方很少人知道佛法，更少人愿意接受佛法。但过去五十年来，许多西方人开始研究和修习佛法，老师也来这边弘扬佛法。在西方学习佛法的因缘已经逐渐成熟，看来还会更成熟，因为西方人好像很渴求佛法。不管他们学的是中国禅、日本禅、密宗或南传佛教，都很好。

人们的机缘不同，但这都是相同的佛法，就像提供人们所需的市场一样。如果因缘改变，人们对佛教失去兴趣，那也没关系，改变是万物的本性。如果将来没有人对我的教法感兴趣，我就会失业，那也没关系，我会有更多的时间来打坐。

修行的目标就是心无一物。只有那时才会与法相应。检查你心中是否还有执着，如果不能立刻空掉心中的执着，就必须用方法使它们减轻。如果心墙上一定要挂画，至少让它们简单，

不要挂太多。随着时间的进展，希望那些画会愈来愈小、愈来愈少，直到只有一幅画，也就是自我的画像。如果到了那个阶段，我们就可以到下一步。

五、自然而生的智慧

生无生相，生照一同。

《金刚经》说："应无所住而生其心。"人们经常误解这句话，以为有个所谓的"心"生起。法融禅师矫正这个错误，指出是开悟的心生起，而不是一般或虚妄的心生起。

因为真正的佛法是不可言喻的，解释它就会造成麻烦。因此，禅师经常有像是"生无生相"的玄妙说法。人们听到或读到这个，也许认为如果没有生相，那么就没有心。为了纠正这个错误，法融禅师说："生照一同。"

如果没有生起的话，怎么会有开悟？要记得，法融禅师指的是开悟的心。开悟的心所生起的是自然回应众生的智慧。因为"心"通常和"自我"联想在一块，我们称这种自然回应为"照"，也就是开悟的状态。

问：如果没有众生来接受照，它是不是依然存在？

答：没有众生时，就没有照可言。照只存在于与他人的关系。他人的需求得到开悟者的照的响应。如果没有众生，就不

需要佛的智慧。如果东西不用的话，功能就不显现。如果不点燃火柴，就见不到它发光的功能。如果一幅画根本没人看，那它还是画吗？不是，那就只是一件物品。

问：换句话说，除了透过与众生的互动之外，任何东西都没有内在的价值。因此，如果以画为例，它唯一能有的互动就是人们能看它，而且把它当成一幅画。如果没有人看它，那幅画就不存在。

答：先前我提到曲线和直线，曲线代表烦恼，直线代表佛性。如果把曲线拉紧，它就变直了。这两条线都有同样变成曲线或直线的潜能。如果心里没有烦恼，就跟佛性一样。今天有人在小参时问我：“在那种情况下，如果我打坐达到一心，我的心就不动了，那和直线一样吗？那不是意味着一心和无心相同呢？”

这是个严重的错误，也再度指出了依赖理智和语言的危险。烦恼的心就是在动的心，而我把它比喻成曲线。如果没有烦恼，就无心。但要使那个比喻更精确、完美的话，应该说无心时，线就消失了。

一心和无心不同。首先，一心分为许多层次，即使在最高的层次，依然有自我存在。如果我们要用线的比喻，则一心看起来就像直线，但更仔细分析时，就会发现，里面存在着很细微的波动。一心依然有烦恼和执着。

问：因此“无心”意味着没有自我的心？

答：为了避免混淆，连没有自我的心都不该称为“心”，而该称为“智慧”或“照”。

问：那么，“心”意味着什么？

答：要视情况而定。一般的心是虚妄的、虚幻的，但《心铭》标题中的“心”指的是真心或无心。因此，没有自我的心依然可以称作心，其实却是无心或智慧。法融禅师要我们超越妄心，实现真心。

所有这些问题都是没有用的，尤其是在禅七中。如果你试着藉由理论的、哲学的推理为自己找路，只是一无是处，还不如回家，去啃一本好书，而那只是给妄心更多的养分。我希望我的话能帮助你修行，但如果你依赖理论去了解，就误入歧途了。

没有目标的修行

欲得心净，无心用功。

禅七中的人成天修行，试着使心纯净，却又好像无效。你们之中有人说：“我要我的心闭嘴，但它还是说个不停。”又有人说：“我愈来愈沮丧，我现在一点信心都没有，对自己的心毫无控制力。”其他人甚至不知道如何呼吸。还有人连自己的身体都控制不了，更别谈他们的心了。真的有必要在每次打完坐就上厕所吗？我怀疑你们所有的人膀胱都有问题。

所有这些问题都来自于心没有定下来。如果心定下来，把它用在修行上，痛或痒就不会使你们分心，也不需要老是上厕所，你们就不会找其他事来分心，因为光是修行就够了。你们

之中有些人坐得很好，不想起身，不想要有任何事情来打搅修行，这是用你的心在修行。

坐得好是件好事，能从中得到很大的利益，但那是不够的，那依然不是禅。用你的心来修行，里面依然有个自我，依然有执着。其中之一就是，你喜欢那种平静的感觉，想要它能继续下去，因此存在着自我中心。法融禅师说，必须“心净”，这意味着没有执着，没有欲望，没有自我中心。

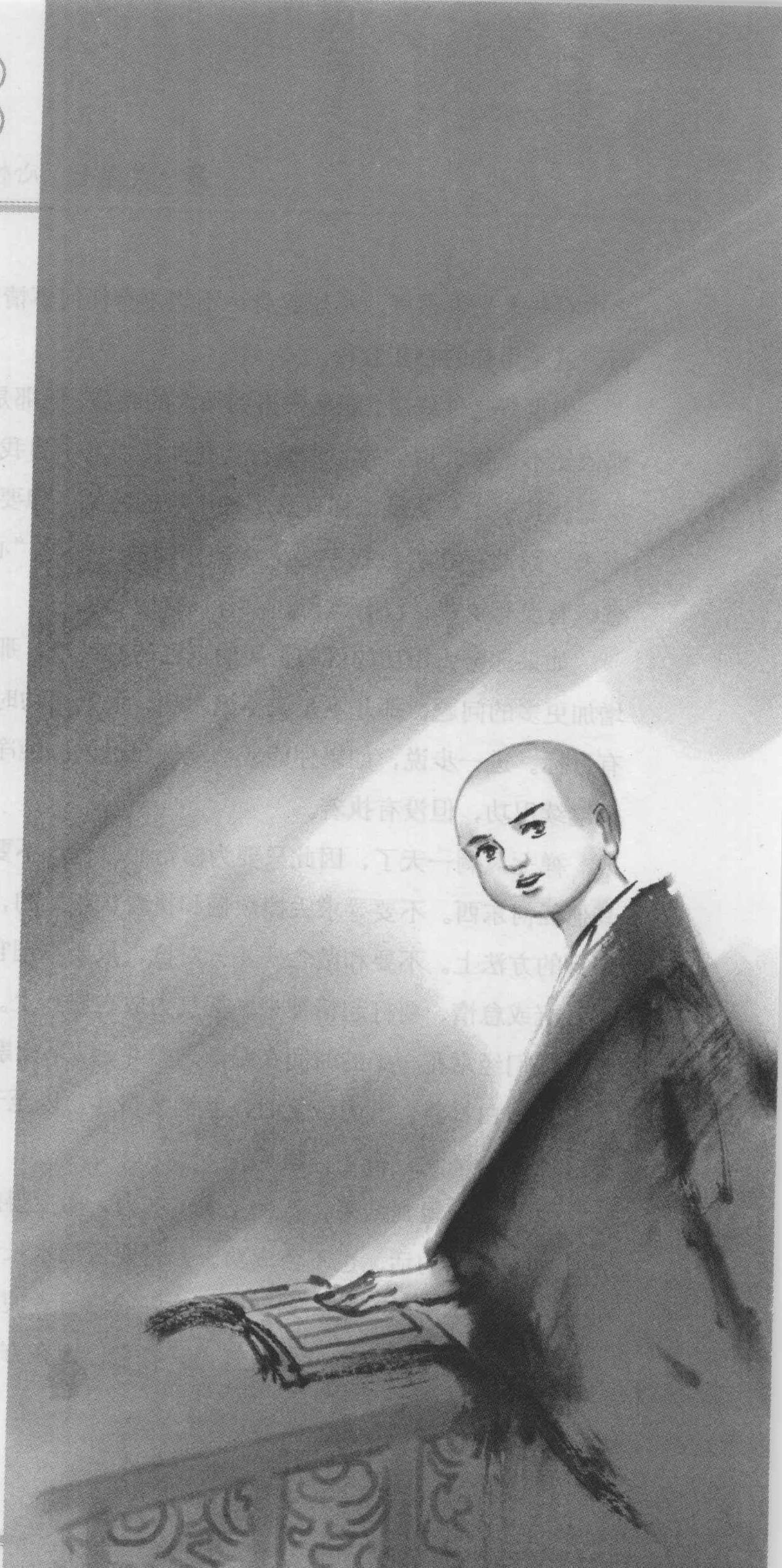
如果你努力用功的目的是要使自己的心纯净，那只不过是增加更多的问题。那并不是说不该用功，而是用功时心里不该有目标。进一步说，如果你能成功地使自己的心纯净，那心就会继续用功，但没有执着。

禅七只剩一天了，因此只要为修行而修行，不要为智能或其他任何东西。不要寻求丢掉烦恼和执着；相反的，把心放在修行的方法上。不要和散念搏斗、对抗，只要不理它。如果觉得昏沉或怠惰，要打起精神来，把气力放在修行上。

人们经常花一半的时间在跟散念搏斗，结果疲累、昏沉了，就开始做白日梦。气力恢复时，就继续奋斗，以至于整个禅七都在奋斗、睡觉，奋斗、睡觉。

如果急于得到结果，就会花太多气力，而变得疲倦；相反的，如果松懈的话，也不会成功。修行要像细水长流，不该像火山，这一刻沉寂，下一刻又爆发。好的修行者使用最少的气力，但能一直不断地维持这股气力，将它停留在方法上。

第二次禅七　纵横无照



一、修行无执

纵横无照，最为微妙。

开始修行时，可以谈论时间、空间，但到达智慧的彼岸时，时间或空间就都无关紧要了。禅七时，应该逐渐孤立自己：首先，与外面世界孤立；其次，与人和情境孤立；再次，与前念和后念孤立。换句话说，把心维持在当下一刻。这样的话，时空感就会逐渐降低，直到只有心存在。以这种态度修行，一定会成功。

执着于时空会制造烦恼，但如果全心全力于修行，时空就不再是问题。开悟之后，时空依然存在，却不执着于它们；能帮助众生，却没有在帮助众生的念头。因此，不执着于时空是一种大成就，只有无执，才能真正帮助他人。在禅七时孤立自己，就是开始修行这种无执的方式。

我一再告诉你们不要求开悟，但对某些人来说，这种念头太有诱惑力了。你的想象让你上钩，让你带着这种意图来修行。但当你试着使生活摆脱烦恼时，反而得到更多的烦恼；当你寻

求开悟时，它反而避着你。

修行时最好不要有任何执着，但对凡夫来说这是不可能的。首先必须使自己和外在环境隔离，把环境缩小到自己，然后把那个也抛下。虽然这很困难，却依然不是修行的终极目标。到头来，时间、空间和自我必须再度存在，因为如果没有自我，就没有任何东西存在，而如果没有任何东西存在，就不可能帮助他人。彻底的解脱便是时间、空间和自我都存在，但并不是为你而存在。在这个阶段，能没有执着地帮助他人。

在修行的第一个阶段，心中还存在着时间、空间、自己和众生。在第二个阶段，时间、空间、自己和众生都不再存在。在第三个阶段，积极投入于时间、空间和他人，但不再执着于它们。

有些弟子在短时间修行之后没有开悟，就心生挫折。也许那是我的指导方式，人们来这里，心想有机会开悟，而我叫他们忘掉它。如果只是痴心妄想树梢上美味的熟苹果，很可能会两手空空地回家。

修行时不要注意自己的身心，如果太注意自己的身体，就会因为不舒服而分心。如果太注意自己的心，当不能控制它时就会失望。身心总是彼此相关的。当你觉得昏沉时，也许会责备自己懈怠，但那可能是身体需要休息。还有，如果心散乱的话，其实是身体造成的。然而，如果在当下努力修行，心就会变得集中，对时间、空间和自我的知觉就会降低。

如果很昏沉，就必须先睡一会儿。疼痛则是另一回事，我保证，疼痛不会伤了你或杀了你。除非你知道自己有严重的身

体问题，否则我建议你忽视疼痛。如果无法忽视，那就忍受，用客观的心来观看疼痛，它就会变得清凉。如果脱离前念，停留在当下，就看不见、听不见、感觉不到任何东西。那时，甚至不会感觉到自己的存在，更别说腿上的疼痛了，如果你不存在，疼痛又如何能存在?

二、眞知就是无知

知法无知，无知知要。

禅不依赖语言，因此，如果只是用理智来了解佛法，那就根本不了解它。有些人研究公案或话头，试着用理智来解决它，但任何名师都会在他们的答案中察觉到任何理智的痕迹。你能用理智来了解佛法的观念和原则，但那只是一种形式上的了解。

开悟不只是从理智的知识而来，就开悟而言，自认知道其实就是无知。研究佛经的人也许认为自己知道佛法，但那就像透过望远镜来看世界，所看到的有限，所了解的也只是片面的。

佛法的要素在于智慧与慈悲，因此佛教徒知道自己应该慈悲，但不免受到某人或某事的搅扰，使他们忘了这个教训。凡夫的智慧是浅薄而有限的，而要一直慈悲也是不可能的。

我认识一位和尚，他外表上对每个人都很好，但他对我坦白说，由于他不能表现出愤怒，只得私底下割破自己的衣服和书籍。这种状况还不算太坏，至少他没有伤害自己，然而，他的智慧和慈悲依然不深。

我们都是人，因此会生气。要处理得比较好，就要在觉得生气时，放松自己的腹部，然后告诉自己："好的，现在可以生气了。"生气时腹部就会紧绷，一旦放松，就比较难生气了。

修道进步的先决条件就是要知道自己是无知的。愈是认为自己知道得多，烦恼也就愈多。只知道细节，却不知道底下的原则，就会迷失在茫茫无边的事实里。

在释迦牟尼佛的时代，有位婆罗门自认无所不知，而要跟佛陀辩论。他先把自己的头和肚子用铜圈绑住，释迦牟尼佛问他那些铜圈是做什么用的，他就说："我的学问太大了，必须把头和肚子绑住，免得爆开了。"接着他向佛陀挑战："如果我回答不了你的问题，就当你的徒弟；如果你输了，就拜我为师。"

佛陀说："我没有问题要问。"

婆罗门就说："如果你没有题目，我们又如何辩论？"

佛陀回答："只要有事情可以辩论，就能用聪明的论证来反驳。但由于我没有东西要辩论，所以你就没办法打败我。反之，你有那么多的观念，要打败你是很容易的。"

不了解佛法的人应该学习佛法的观念和原则。但对佛法只有知性理解的人，我也鼓励他们来修行。对于那些修道成功的

人，没有佛法这回事。他们也许会谈论它，但那只是为了响应那些不懂的人。

有一次孔子遇到一位恶名昭彰的盗匪，他有九千个徒众。孔子想要透过讲道理来改变他，但不管孔子说什么，那个盗匪总是拒绝接受。这个故事的要点就是："沉默比语言好。"即使孔子也有限制，到头来最好是无言。

在修习佛法时，应该培养信心，试着不要对每件事情都分析，或不停地揣测。不要问那么多问题，只管修行。用知识所了解的东西，都不是真正的了解。我在日本参禅时，已经得到博士学位了，禅师知道这一点，因此特别喜欢责骂我。

喜欢阅读佛教文献的人，经常试着在文字和自己的经验之间寻求相关的地方。有些人转向书籍寻找指引，而不是去找合格的老师，他们还是会无知的。这说明了法融禅师的说法："知法无知。"

"无知知要"让我想到一个故事。有个老板需要一个助理，有十个人来应征，而他们的笔试都考得很好。面试时，所有人都夸耀自己所知道的，只有最后一位说他什么都不知道，但如果有任何困难的话，他很愿意学习、请教，跟老板商量，结果就只有他被录取了。同样的，来参加禅七最好不要带着先前任何知识。就仿佛没有过去一般，从头开始。自认什么都知道的人无法进步；相反的，有些人则是大智若愚。如果你的胃无限大，就没有需要吃东西，因为没有东西会在你的胃之外。

真知无知。拥有真正的智慧时，才真正知道，知识是有限的，

而智慧是无限的。有位女士从加州打电话给我，说要来参加我的禅七。她说读过我的一些书，而且都符合她所知道的。这个人认为她知道，其实并不知道，如果她认为自己不知道，而有心学习，那就具有修行的正确心态。最大的错误就是以充满了过去的经验和知识的眼光来看待佛法。

不知道，才能开始知道。一张白纸可以用在任何方面，但如果上面已经涂涂抹抹,就没有多大用处。我们要像白纸一样，要做到这一点，就必须把自己和前念隔开，而停留在当下这一念。

这次参加禅七的人之中，有位女学员下意识地寻求某样东西，好把自己清理得像白板一样。白板上已经有先前书写的痕迹，就好像即使最清明的心中都还会有散乱的念头，要像白板

一样，就必须努力用功、彻底修行。

当念头升起时，只要说："我不认识你。"参公案或话头时，不要思考或揣测。有人参话头只参了两个小时就来找我，告诉我说他知道"无"就是佛性。我问他是怎么知道的，他说佛陀的教训是这么说的。然而，因为他觉得自己并没有改变，而觉得困惑。我告诉他说，如果开悟来得那么容易，而且是以那种方式，那只可能是笑话。我告诉他把那个答案留在考试时用，而不是在禅七。

修行到无知的境界时，不知道自己在吃什么、走向哪里，但会感觉到轻安，修行就会得力。在这个阶段，就能真正地参话头。如果能用这种心态来进行，大疑情很快会升起，而就会得利。但如果脑袋里充满了知识和经验，那么修行公案或话头是浪费时间。我的禅师很有理由责骂我，因为我的心里充满了太多的知识。

三、静心的程度

将心守静，犹未离病。

这两句诗偈为认真的修行者提出了重要的提醒：打坐可能导致禅病。这次参加禅七的人之中，有一位处在愉快的梦境中有三天之久，但她认为自己的心是清楚的。这其实是幻境、是

病。表面上她的心似乎是平静的，其实是在动。她并不是在用功，而像是在度假或睡觉。这对刚开始的修行者来说是愉快的经验，但对有意进人禅定的人来说却是障碍，因为她可能变得执着于这种经验,而习惯性地想要重新得到它。如果这样的话，就很难进步。

在一次禅七中，有人一直在扳手指，我问他为什么，他说因为没有其他事做。他的行动和言语显示出散乱、没有纪律的心，他觉得厌烦。这次禅七中，我也听到有人在扳手指，看到有人在抓痒、伸腰、动来动去，听到有人在叹气，这些都是在告诉我，你心里厌烦，仿佛无事可做。要训练自己提起正念，并留意自己的方法。

静有三个层次。第一个层次是外在的：远离分心的环境。最让人分心的噪音就是有人走动、哭笑、移动，这些比外在那些偶尔的噪音更打搅人。最安静的修行方式就是一个人，其次就是和一群安静的人一起参加禅七。因此，禅七中禁语。如果有人哭笑或走动，就必须处理，但那应该不会经常发生。

第二个静的层次,就是来自外在环境的噪音变得无关紧要。由于非常专注于方法，以致没有听到外界的声音，即使听到了，也不造成问题。这样的心依然是动的，却是在方法上。这也算是一个好的层次。

第三个静的层次就是心似乎不动，一切都静止。开始禅七时，应该可以达到第一个层次的静。随着你的进步，应该可以达到第二个层次，没有噪音能干扰你。我相信你们现在至少有一次体验到第二个层次的静。有些人可能已经达到第三个层次

的静，那很好。然而，这不是开悟，甚至连禅定也称不上。

不要执着于任何层次。在第二个层次的静，可能会看到佛菩萨或净土的境界。如果太强烈执着于这些，可能会陷入心的魔境。

执着于第三个层次的静，就是在“黑山鬼窟里打坐”。即使觉得像是解脱，其实是在斩断体验智慧的机会，有些人甚至认为自己进入了涅槃。这就像吃美食一样，上瘾了。每次打坐，就会努力去到那个静处，去到之后，就不愿意离开；没到的话，就会觉得烦恼。这会变成严重的障碍。

使用话头、公案或默照（日本禅宗所谓的“只管打坐”）这类方法，能让人避免执着于第二或第三个层次的静。如果已经达到了第三个层次的静，用功于话头或公案应该会升起疑情，而疑情会变成大疑团，最后当疑团消解时，就能看到自己的本性。

公案和话头是积极的方法，来打破和超越静。如果说在那之外是宁静，这种说法是错的；但如果说它不是宁静，也是错的。在那之外是禅的境界。

另一方面，默照不是像公案或话头那么强力的方法。“默”意味着心不执着于任何东西；“照”意味着心清清楚楚察觉所发生的一切——色、声以及它自己的状况，这个“照”与纯粹的宁静之不同，在于开悟的心对正在发生的一切都清清楚楚、明明白白。

这种沉默的知觉不限于打坐，在拜佛、经行或日常生活中也能发生。当拜佛时，能达到身体自动在动作，而心是静的这

种境界；在经行时，能达到心是清楚的，而身体自动在动作这种境界。这并不是纯粹的宁静。禅能静能动，运用静和觉知就像使用两脚前进，而不是用单脚跳。

四、大死一番

生死忘怀，即是本性。

这两句诗偈对禅修者尤其重要。有位打禅七的人告诉我，他准备在禅中心永远待下去。我说："那么你就得在这次禅七决心粉身碎骨，把生死置之度外。"有人打禅七时心里有很多忧虑，我告诉他把这一切全都摆在一边，因为没什么好担心的。另外有人抱怨腿痛，我告诉他说，愈痛愈好。又有人觉得身体发热，也有人觉得胃有毛病。

每个人的情形都不一样，需要个别的调整和指导。留意主七者啤的判断：如果我告诉你不要担心特定的疼痛，那就不要担心。相反的，如果我叫你不要太用功，那就放轻松一点。

传说释迦牟尼佛打坐了六年，竟然有麦草从他的皮肤和骨头中长出来。六年的密集打坐并没有伤到他的脚，他在彻悟之后还能在印度各地行脚将近五十年，弘扬佛法。因此，不要太担心腿痛，非得抹什么药膏或油。把心放在修行上。

禅七时准备经历"大死一番"。活着的时候运用身体好好

修行，不要担心生死的事。谁又知道什么时候会死？

有人对我说：“我死了就不能修行了。我还没开悟，好好照顾身体以便用它好好修行，这不是有智能的方式吗？”这是错误的态度，太执着于身体的重要。佛法提到五种邪见，其中最有害的就是执着于自己的身体。这是在修行中最困难的障碍。

对大多数人来说，生死指的是肉体，但高明的修行者了解每个念头也有生死；在每一秒钟，念头升起、消失。充分了解这个的人，不害怕念头，也不执着于念头。但我怀疑我们当中有任何人已经到达那个境界。我们以肉体的方式来思考死亡，而恐惧死亡。我们不知道接下来会发生什么，任何解释都无法充分说服或安慰我们。怕死的人对佛法没有深切的信念——佛法说，虽然肉体死了，但生死仍会继续。

有些年纪比较大的人来问我有关打禅七的事，希望我能保证，如果他们参加禅七，就能开悟。似乎如果不保证他们能在死之前成佛，他们就不愿意用功。这种态度是不对的。

我们是为了修行而修行，不是为了开悟。如果在开悟之前就死了，修行依然是有益的，而且会使我们有所不同。

相反的态度也不对，也就是说，反正将来还有机会修行，现在就不必那么急。有些人宁愿这辈子享乐，下辈子再开始用功，但他们不知道下辈子会遇到什么因缘。我们有幸在这辈子遭逢佛法，就该利用我们的善业来稳固和佛法的关系，那样子就不用担心下辈子会错失亲闻佛法的机会。如果让机会溜掉，又怎能担保下辈子会遭逢相同的因缘？

佛教有个说法：能够生而为人，而且听闻佛法，这种机会

非常稀有，就像乌龟在大海中探头出来时正好穿过一块浮木中的洞一般。如果我们有那么稀有的善业，就应该好好利用这个机会。不要挂虑这辈子能不能开悟。生有何欢，死有何惧，活着的时候，应该善用自己的身体和心智。

佛法提到两种生死：第一种是每个肉体生命的“分段生死”；第二种是“变异生死”呼，也就是随着无明和烦恼的消逝，而智慧和功德生起。菩萨在往彻悟之道前进时，体验到变异生死。身为修行者，我们的痛苦是分段生死经验的一部分。能把对身体的挂碍摆在一边，就能真正进步。最终能完全解决分段生死的问题，而达到变异生死，再进一步就能见到自己的本性，成圣成佛。

愈执着于生命，就愈恐惧死亡，这样会永远陷于生死轮回。但是如果能超越生死的问题，就能超越轮回，达到变异生死。

由于万法唯心造，你所思想、所执着的都会影响到来生。因此，态度和倾向极为重要。如果行事一意孤行，还有负面的倾向，很可能会导致坏的结果。相反的，如果是为了修行而修行，极有可能下辈子遭逢佛法，修行也会很自然、容易。

修行要成功有三个重要的条件：第一就是对佛法有信心，对自己有信心；第二就是用功修行；第三就是要有决心。放下对生死的挂碍，为了修行，粉身碎骨在所不惜。

我要加上第四个条件，就是发大愿。发大愿就是：“即使我不能马上忘却生死，但发愿最终要忘却生死，而且要让这种大愿不断把自己推向那个目标。”

每次打坐时，发愿不挂碍自己身体的问题，不挂碍生死。

这并不是说要你去死，而是要放下对身体的执着，不要僵硬、太贪求，而是要维持放松的身心。心放松时，就会平稳，修行也就平顺。紧张只是制造更多的烦恼。

如果不挂碍生死，也就不挂碍时间。不要急着要听到引磬声好结束打坐，不要想坐得多好或多差，只要注意修行的方法。

主持禅七之人，亦称主七和尚。主七者须开示，并针对禅众的修行状况予以指导。

“分段生死”是三界内凡夫的生死轮回流转，有身份形段可见；“变易生死”是三界外圣者的生死，已无生死轮回的身份形段，只有心念上的生灭不停，是精神上的生死。

五、开悟心非缠非解

至理无诠，非解非缠。

这两句诗偈说的是，身为最高原则的佛法是不能用文字和观念来说明的。用功于话头、不再觉得打坐会痛、自发地回应体验，这些都是来自密集修行的例证。这些都是有用的体验，而且可以作为修行的基础。有了这些体验之后，就很难放弃修行。如果没有这些体验，只会记得痛苦，可能就会放弃修行。在寻求最高原则时，这些体验可以是有用的，但并不是开悟的征兆。这些现象是可以解释的，但最高原则，也就是开悟，是

无法解释的。达到最高原则时，就会知道没有事情发生。其实，事情确实改变、发生，但谈论它们是没有用的。当体验到开悟时，就会了解这一点。

通常我们说心被烦恼束缚，了悟最高原则后就得到解脱。但“非解非缠”说的是：开悟的心既不觉得束缚，也不觉得解脱。许多人在禅七结束时觉得幸福。你也许会觉得放松、安详，那是因为你的心是轻安的。这很好，但不是开悟。“轻”意味着身体觉得没有重量，没有负担；“安”意味着享受到无梦的安眠，这些都是心安最基本的好处。然而，如果不继续修行，就会退转，身体会再度觉得沉重，也会再做梦。

灵通应物，常在目前。

最高的佛法是无法解释的，也不需要解释。这个层次的人既不被这个世界所束缚，也不从这个世界解脱，但也不脱离世界。他们依然能响应别人的需求，而且很自然、自发地帮助他人。开悟的人不必去推理或思虑，因为智慧与慈悲从内在自然升起。

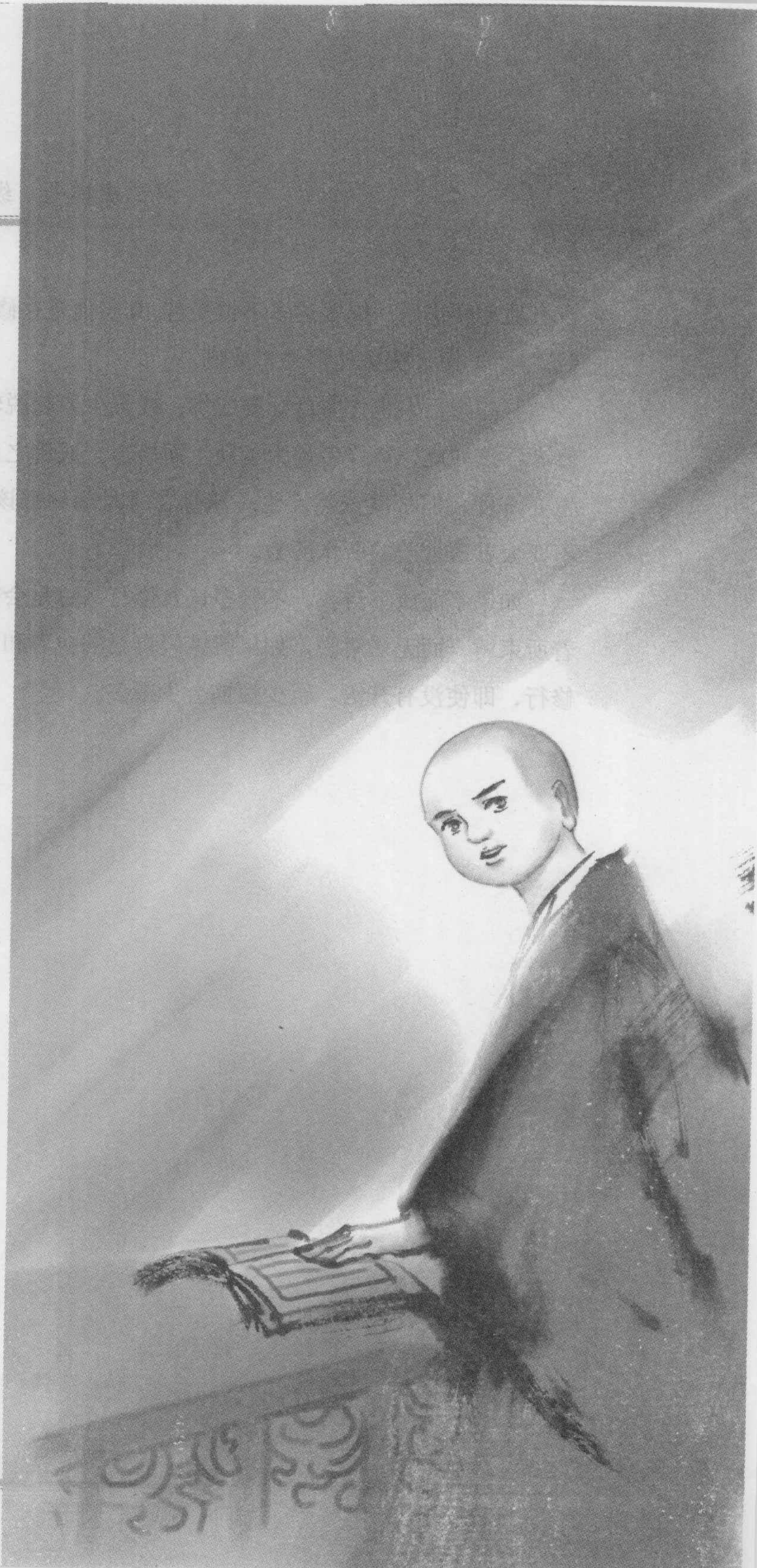
这种人并不计划，但一直在忙碌。菩萨帮助众生，众生也帮助菩萨，没有众生，菩萨就没有修行的理由。在释迦牟尼佛的时代，有一位善妒的弟子名叫提婆达多，他在过去生时发誓，在无数的来生要为佛陀制造障碍，但这么做却适得其反，反而帮助了释迦牟尼成佛。提婆达多的业果使他堕入地狱界，但他并没有受苦。事实上，传说他快乐地坐在地狱里，而且天人都

没有他那样快乐。提婆达多不怕受苦，其实他是在修行菩萨道。《法华经》说，提婆达多终将成佛。

有些修行人也许有目标要成佛，或至少要超脱轮回，但禅修者不该如此，禅修者是为了众生而修道。成佛之后，没有众生要济度，但济度依然发生。禅修者时时刻刻都该看淡自己，不要太看重自己的所作所为。

如果不能放下自我，不管多认真修行，总是会被自己的执着所束缚，而无法解脱。如果能减轻自己的执着和自私，只是修行，即使没有开悟，至少烦恼会少得多。

第三次禅七　目前无物



一、当下只有方法存在

目前无物，无物宛然。

执着于经验会妨碍修行，在意于环境会使人离开方法，专注于方法上就会视而不见、听而不闻，就像法融禅师所说的："目前无物。"

今天有人打瞌睡，我走到他身旁，他马上惊醒，恢复注意力，我确定他知道自己修行得不好，并且努力重新来过。如果他的心集中的话，就不会发现到我，即使发现，也不会注意。这一点也不神奇，在日常生活中，当你专心读书或谈话时，就不会留意到其他事。修行时也是如此。

如果心散乱，即使最轻微的干扰也会使你分心。禅七开始时，我要人与环境隔离，如果全心全意这么做的话，即使有人凑到耳边轻声细语，也听不见。

干扰也来自心中，因此，我也要你与过去的念头隔离，因为那已经不再存在了；也要与未来的念头隔离，因为那也不存在。最重要的是，当下只有方法存在。

你们当中有些人告诉我，噪音不会打扰到修行，他们对环境清清楚楚，却不为所动。这是好的。如果有人到了方法消失的境界，只剩下沉静澄明，那也是好现象。修只管打坐和默照的人，对这一点都很熟悉。

开始修行时，心是散乱的，受环境干扰，一旦达到集中的阶段，就不再觉察到影像或声音。当心沉静到方法消失时，又会觉察到环境，却没有分别、执着。然而，这还不是开悟，只是统一心。

开悟的境界超越了统一心，这时万事万物又恢复正常，回到本来面貌。配偶依然是配偶，火依然是烫的，冰依然是冷的，但不执着于自己的分别。

这里有一个真实的故事。某个道场中有位修行者自认境界很高，就把大便放在盘子里，坐在桌边准备跟其他人一块吃饭。他想要表示，对他来说大便和食物是完全一样的，他已经超越了分别心。但那位住持并不习惯吃屎，也从没听说佛陀这么做过，就把那个修行人逐出道场。

开悟的人遵守常规，而不执着或被干扰。佛陀开悟之后过的是出家人的生活，也要弟子同样这么做，但他依然把耶输陀罗当成先前的妻子，把罗睺罗当成儿子。对彻悟的人来说，关系依然存在，但不会体验到贪、嗔、执着或其他烦恼。

对修行深入和彻底的人来说，“目前无物”是真实的。深入修行的人不会察觉到环境，因此不受环境干扰。反之，开悟的人清楚察觉到环境，予以回应，却不受干扰。

隔离孤立自己与其说是一种方法，不如说是一种态度。不

管用的是什么方法，都可以用上孤立的态度，但不能强迫自己不受环境干扰，因为那是适当修行的结果。

开悟没有特色

不劳智鉴，体自虚玄。

没有一定程度的了解和知识，人就不能生活，因此人们依赖知识和经验，但开悟的修行人不倚赖知识或理解，而是倚赖智慧。这两句诗偈说，知识是没有用的，同时，智慧也是没有用的。这听来也许令人震惊，虽然法融禅师是以智慧之心来写《心铭》，但我们只能以知识之心来读。修行者必须使用知识之心，但开悟之后就用智慧了。要了解如何修行、采取什么方向、迈向什么目标，知识是必要的。然而在修行中，注意知识会是障碍，浪费时间。而且，把打坐、修行和其他经验比较，只会制造障碍。再者，你不可能想象自己何时开悟、如何开悟，因此揣测是无济于事的。而一旦开悟，会发觉不可能去解释它，使用智慧来解释自己的经验也是无济于事的。

有位居士要儿子禅修，希望他能开悟。儿子问开悟有什么好处，父亲说，开悟会让他知道所有的事。儿子说："我上学上得很辛苦，如果开悟的话，会不会了解上课的内容？"父亲告诉他，他会什么都知道，甚至会比爱因斯坦还聪明。这个年轻人听到这些，就决心为开悟而用功。

开悟会不会让你无所不知？其实，开悟和知识或才智完全

无关。在释迦牟尼佛的时代，有很多弟子成为阿罗汉。其他人要这些开悟的人充分解释佛法，但这些阿罗汉只会一些没人真正了解的怪说法。那没关系，因为其实阿罗汉说什么都是多余的。

开悟没什么好说的，但我在这里还是在说它。也许你心想："我想我快开悟了。我好像朝向什么东西，再不多久就可以了。"抱持这种念头的话就错了。

有位修行人第一次跟我打禅七时做出了许多惊人之举，我要他离开，因为他干扰到其他人。他又申请参加另一次禅七，我要他先答应控制自己，才接受他。到了第五天，他自认体验到开悟，要求见我，但我那时在外面花园里。他走向总护睥，打了他一耳光，然后到我跟前说："师父，我现在可以走了，我开悟了。"我要他留下来，因为他那种状况不适合回到正常生活。他得到的只是一种强烈的情感经验，却把它解释为开悟，这些都是依赖知识、想象来引导修行可能遭遇的危险。

开悟肯定是可能的，否则整个佛教就是弥天大谎。但如果自认开悟，却还执着于观念和情感，那就不是真正开悟。开悟存在，智慧也存在，但试着用智慧来探究开悟的经验时，就会发现没有开悟这回事。你不能说没有智慧或成就，但开悟的人知道，开悟和智慧并没有真实的存在。

《心经》中说："无智亦无得"，几句之后似乎自相矛盾，说"得阿耨多罗三藐三菩提"。这看来奇怪，但说的是不同的态度——一个是有所求，另一个是无所求。

"体自虚玄"中的"体"指的是开悟和智慧，而"虚"指

的是开悟没有特色：不能说它是这或那，任何描述都会限制开悟的“体”。为什么是“玄”呢？因为“体”不是能听到、看到或摸到的东西，但同时听到、看到和摸到的每件东西都是那个“体”。粗略的比喻就是我们和空气的关系：虽然我们看不见、听不见、抓不到空气，却生活在空气中。

这两句诗偈肯定了智慧和开悟是存在的，但我们不能执着于它们，也不该寻求它们。我们不该有“开悟和智慧是达得到的”这种念头。如果应该从修行中寻求任何东西的话，那应该就是让自己的生活过得更好、更有活力、更清清楚楚、与自己安详自在地相处，这才是要努力达到的真正、具体的目标。把目标放在开悟是有勇无谋的，甚至在还没开始之前就输了。人们告诉我，他们修行是为了开悟；虽然他们来打禅七、修习佛法，但生活却是一团糟。他们说自己依然失控，分不清轻重缓急，修行态度需要调整。其实只要改变态度，加上适当的修行和指导，他们的生活就会变得愈来愈清楚、纯净。

如果了解世上没有一样东西真正存在，包括开悟在内，那还有什么放不下的呢？这也许听起来容易，但迈向这个更高层次需要很大的努力。成果并不重要，重要的是努力。如果修行人有这样的动力和决心要开悟，他们的生活就会过得很勤奋、纯净，而且会知足。

今天有人问，能不能用观心的方法。但你观的是什么心——散乱心或清净心？人总是以散乱心开始，所以有一些方法来观看散乱心中念头的来来去去。另一方面，如果要直接观看自己的清净心，那么清净心和散乱心之间并没有差别，但如果观这

个心的话，就要知道观的不是自己的清净心。

我们能观看并且分析混乱心，也能这样看待统一心，但开悟心不能用知识来观看或检验。我们可以说，清净心和无心是一样的，但又如何观看无心呢？

总护：禅七时，带领并照顾禅众的身心与环境的总负责人。

二、方法是不是离开了你？

念起念灭，前后无别。

《心铭》说："念起念灭。"这是从凡夫散乱心的观点来说的。因此，这是我们必须有的起点，以平常的散乱心为起点。在平常的心中，新念头一再出现，川流不息。在我们所谓的"定境"中，念头之流止息，但定力消退时，川流不息的念头就又来了。想要使思想停止，或至少使它慢下来，我们要用一个念头来观照其他的念头，用特意挑选的念头来观照连续起灭的念头。要点就是要清清楚楚地了解念头的起灭。如果我们觉知而且运用意志力，散念就比较没有机会把我们扯离方法。

譬如在数息时，三个念头循环发生：自我的念头，自我在数的念头，数字的念头。要适当地用上方法，至少这三个念头必须相继发生。当不断把这三个念头像链子般连接在一块时，其他念头就没有空插人你的觉知之流。如果心中只有这三个念

头，就不会有时间感或空间感，呼吸就会平顺，身体就会觉得轻松。在这种情况下，终会进入定境，那时甚至连数数都停止了。

达到这种连贯不断的觉知之炼，是所有打坐方法的目标，并不只限于数息。问题是，我们大都无法持久。譬如昏沉会使这个链子断掉，就像飘浮在空中的碎片，甚至完全消失。

三、使散乱心集中

后念不生，前念自绝。

这两句诗偈说的是念头的生灭，前念与后念没有差别，但也有更深一层的意思。在开悟的心中，念头也会起伏，但没有分别，没有执着于一个念头、厌恶另一个念头，而是以平等心来体验所有的念头。女人是女人，男人是男人，金子是金子，石头是石头。念头就如实存在，没有引发相随的情绪，这让开悟心能直接、平等对待所有的前念与后念。

觉知到一个念头，是因为新的念头生起而取代了它。连续不断的后念使人知觉到前念。如果你在数息，而心停留在"一"的念头上不动，那么就没有任何观念，你不会知道任何念头，包括数字"一"这个念头。另一方面，如果同一个数字的念头一再生起而且取代自己，那么对数字的觉知就会继续。

这种情况适用于任何念头。如果心停留在一个念头上，就

不会觉知到那个念头。譬如想要杀生是错误的，但如果心停留在杀的念头上，而没有东西随之而来，那么杀的念头就失去了意义。因此，如果一个念头生起，而没有其他念头随之而来，那么第一个念头就会消失。

修行的方法目的在于收摄散乱心，使它统一。修行正确、得力时，三个念头——自我、数数的自我、数字——维持于不断的循环。到头来方法会离你而去，而不是你离方法而去，换句话说，你不该有意离开方法。

如果方法自然、自动地离开，那是好事，意味着这三个念头已经缩减到一个念头，也就是自我的念头。在这种状态中，不再觉知到数字、呼吸或方法。即使觉知到呼吸，也无法数息。方法没有离开你，而是达到了它的目的，也就是使你的心到达一念：觉知自己。其实，你依然是在方法上，而你的心清净、平静、安宁，绝不空白。

有些修行人听我说方法消失，而他们自认已经到了那个阶段，因而停止使用方法。我问他们，是方法离开了他们，还是他们离开了方法？这两者有很大的区别。如果你丢下了方法，我奉劝你重拾方法。如果方法丢下了你，其实它并没丢弃你而去，还是在那里，因此没有什么要重拾的。

这两句诗偈描述的是开悟，但未必是禅定。浅定时依然存在着微细的念头，以及幸福快乐的感觉。在深定中，心自自然然停留在一个念头上；前念不需要自己分离。开悟和禅定之不同，在于没有执着或厌恶任何特定的念头，因此没有需要让一个念头接续另一个念头。

这里有个比喻：猴子爬树时，经常是用三肢来支撑身体，伸出第四肢去爬，而在第四肢移动时，其他三肢很快就跟着移动。如果猴子无心再爬，第四肢就停止，其他三肢也就休息了，任何肢体都没有后续动作。同样的，如果心不期待下一个念头，那么前念和执着自然就会消失。

有人告诉我，需要好方法来与烦恼奋战，其实并不需要与烦恼奋战。如果打坐时察觉到烦恼，就只要回到方法上。一察

觉到烦恼，烦恼就开始失去力道。譬如一知道自己在生气，那种情绪通常就会消退。念头、情绪和感情之所以持续，是因为后念取代前念。如果愤怒持续的话，那是因为执着于那个愤怒，因而产生了愤怒的后念。当真正、清楚觉知到愤怒时，它就会消失。

烦恼生起时，不要跟它挣扎，也不要随着它跑，最好的方法是只管让它去。如果你被诱惑要偷东西，而心想："我知道那是错的，但我好奇偷东西是怎么一回事，让我试试看，其他的将来再担心。"这就是随着烦恼跑。这些念头会继续一段时间，因为你执着于烦恼。如果执着很强的话，最后可能会照着念头去做。相反的，如果不执着于偷窃的念头，那个念头就会离开。

无思，无心，等同开悟

三世无物，无心无佛。

佛法说没有过去、现在、未来，也无烦恼、无心、无悟、无佛。中文里把过去、现在、未来说成是"三世"，就字面上来说是"三个世界"。这个词也指过去、现在和未来的生命，但这并不是法融禅师所说的，其实他指的是过去、现在和未来的念头。如果前念消失，下一念还未生起，那正是无念或无心，如果无念，也就无烦恼、无悟、无佛。当烦恼或寻求开悟时，就会产生念头。当没有念头时，也就无心，而那就是开悟。

但我们还是谈开悟、成佛，如果不谈的话，就没有人会受

到激励，想去修行。那就是为什么我鼓励每个人都要成佛。对我们来说，开悟是存在的，是要努力的目标；但对开悟的人来说，没有开悟这回事。《心铭》是从开悟的状态来说的，但当我们修行时，我们的观点并非如此。

对一些人来说，这些观念也许很抽象。你们在这里跟昏沉和散乱心奋斗，而我在谈没有过去、现在或未来。昏沉是会过去的，而散乱心停留在过去和未来，从来不是现在。如果用一条线来代表时间，一头是过去，另一头是未来，那么要把现在摆哪里？其实，在这条在线上是不能孤立出现在的。只要看着现在，就已过去了。如果看一个时刻就要到来，那依然是在未来。过去已经过去了，未来还没到，两者都不存在。唯一存在的就是现在，但又无法指出它。如果我们把当下限制在最小的时间范围，它就会消失无形。从这种不存在的当下的观点来说，只有过去和未来存在。因此我们说，现在既存在于过去与未来，也不真正存在。

我所说的是现在、过去与未来的连续。当你说背痛的时候，那已经是过去了，而你预期未来的疼痛。但如果疼痛是在过去和未来，又何必为它烦恼？当然，这种事情说比做来得容易。我们依然察觉到疼痛，而它似乎就是在现在。用功于这种了解就是修行。那是面对疼痛或任何其他事的一种方法。

不管有任何烦恼，就用这个方法：清楚地把事情看成是在过去、现在和未来，然后看待过去和未来是不存在的，但如果那里无物的话，怎么会有烦恼？一般人很难脱离疼痛和烦恼，但我从来没说过修行是容易的，可是也不复杂；你不必观照每

个烦恼，以“过去、现在、未来”来检验它，只要停留在方法上。当心完全、平顺地停留在方法上时，它终将自己消失。也许你看起来不在修行，其实这才是真正的修行。

我戴这副眼镜已经很多年了，有时没有察觉到它在我脸上。有些医师说，身体健康的征兆就是觉得轻松。当身体觉得沉重时，那可能是有毛病的征兆。修行也一样。如果方法平顺、心放松的话，就像无事可做、无事可得、无事可失。修行的最佳状态就是：放松轻安，没有期待。

人们来打禅七希望能得到什么或摆脱什么。他们希望身体能奇迹式的改善，解决长期的问题，或摆脱烦恼。许多人确实有些收获，但他们的态度却是错误的。他们带着沉重的身心而来，同样带着沉重的身心而去。除非有真正的健康问题，否则禅七期间不要关注自己的身体。不要关注禅七之前发生了什么，禅七之后会发生什么。以最愉快、最踏实的方式，把心放在当下。这就是修行而不运用心，当修行而不运用心时，就没有成佛的念头，就只是修行。

四、由毛毛虫到佛陀

众生无心，依无心出。

佛心和众生心是一般无二的，否则众生就不可能成佛。智

慧心可称为清净心或佛心，了解并接受这个原则是修禅的第一步。这可建立对自己和佛法的信心；当我们把烦恼化为佛心时，这也能建立对修行的信心。

在正确的情况下，光会反射空气中的灰尘，这样就看得见太阳的光线。如果空气中没有灰尘，就会看见阳光和所照射的东西，但看不到两者之间的光线。我们认为自己看见阳光，但真正看到的是灰尘；心也是一样。当我们观心时，看到的是烦恼的移动。你认为："我看到我的心在动"，其实只是看到自己的烦恼。这是不是意味着没有心？那好比说，如果没看到光线，阳光就不存在。其实，不管有没有灰尘反射阳光，阳光依然存在。同样的，没有烦恼时，看不见心的作用，但心依然在发挥作用。你不能说清净心存在，因为烦恼心无法观察到它。你也不能说它不存在，因为诸佛开悟了，而且依然有心在发挥作用。

因此，佛心和众生心的差别在于佛心没有烦恼。然而，我们必须用烦恼心来使我们的心摆脱烦恼，因此我们把散乱心收摄成集中心，把它变为一心，最后从一心进入无心。一旦达到了无心，佛心就现前，就没有修行可言。

虽然修行时必须运用我们的心，但如果我们记得并执着于好的经验，就会攀缘于烦恼心。这种期盼会制造更多的问题。因此，不管已往的好经验是多么的愉快、深刻或有用，最好还是放下。执着并想要重复这些经验，就会落入老套。这是成功修行的大碍。

如果有好几次同样愉快的经验，很可能就会注意到熟悉的征兆，告诉你快要有另一次好经验，于是就开始期盼。这种方

式会变成习惯：修行就变成了平顺、愉快的感觉，也就停止进步了。我并不是说应该避免好的经验，但那也会成为障碍，因此不该有意地渴望或避免任何打坐经验。只要知道你体验到好的或不好的事，而你并不拥有它。这种觉知会提醒你任何经验既不是休息站，也不是目的地，而你应该只是继续修行。

有些人参加了几次禅七之后容易落入这种老套。他们认真修行，有好的体验，然后就停滞不前。禅七变成了熟悉的事，而重复这些愉快的插曲就变成了他们的目标。他们开始认为没什么好继续修行的了，而停止继续前进。这种态度显示他们误解了佛法，也暗示他们在禅七与禅七间不太修行。他们喜欢断断续续的修行——禅七时用功,在日常生活中追寻其他的兴趣。我不是说在家人应该像出家人那样过日子，你尽管可以去追寻兴趣、嗜好、社交生活，但不要牺牲打坐。另一个好方式就是定时阅读佛教书籍，让你对佛法的了解一直维持在新鲜、专注的状态。

努力要重复好的经验就是在用烦恼心，使人不可能突破自己无明的外壳，看到自己的佛性，而依然缠绕于烦恼之网中。

分别凡圣，烦恼转盛。

我是凡夫，也教弟子这样看待自己。我们不是圣人，我知道我“分别凡圣”，但我这么做却有着充分的理由。

首先，真正的圣人很少宣称他们开悟了，即使禅宗的祖师也没有这样宣称。声称自己是圣人，他肯定不是圣人。其次，

要认清圣人并不是一件容易的事。那些声称自己是圣人的，往往只不过是精通了几种让人印象深刻的技巧的凡夫罢了。最安全的方式就是自认是凡夫，而不去烦恼要成为圣人。

用圣人的标准来评断自己，只会造成麻烦。自认有智慧已经够糟的了，误导别人则更糟。另外也存在着反面的问题：看到成为圣人要花多大的代价，可能使你灰心丧志。在你四周看到的尽是一些用功的修行者，外表看来像是菩萨。你认为自己是这个好环境中的污点，像是整个草原的漂亮兔子中的一只老鼠，于是心灰意冷，甚至可能放弃修行。其实，既不该自认是老鼠，也不该自认是很纯净漂亮、不需要再修行的兔子。只要把自己视为平常的修行者。

修行的重点应该放在过程，而不是结果。有目标是好的，但在修行时，就要把目标放在一旁，只管修行。修行就像旅行：你和其他旅人来到同一座机场展开旅程。每个航班都有自己的起飞时间、目的地和抵达时间。你买自己的机票，坐上自己的位子，其他人则坐上他们的位子。一旦上路，就没必要担心路途或抵达的时间。你终会到达目的地，就像其他人一样。

有一次我们从纽约飞往台湾，全程二十三个小时，停靠阿拉斯加和韩国。坐我旁边的人抱怨：“我该搭其他航空公司的，只要十六个小时。”我说：“好，那就回纽约，搭那个航班。”他说：“不行，已经太迟了，那只会花更多的时间。”我就说：“既然如此，就不必再讨论了。”

中国有句谚语说：“既来之，则安之。”换句话说，身为修行者就不要回顾。你既然已经上路了，那就继续修行。不要拿

自己跟其他人比。其他人有自己的因缘，自然会找到自己的道路，得到自己的经验。修行时，你的因缘会改变，你的经验也会改变。不要关心修行的结果，它们也会来去、会改变。只管当下是最好、最安全的修行方式。

有位年轻女孩认为自己很丑。母亲告诉她："不要担心，等你十八岁时就会漂亮了。"岁月如梭，女孩在十八岁生日时照镜子，依然不喜欢镜中的自己。母亲说："你比小时候漂亮多了，只是你自己不晓得罢了。但是小狗长大了还是狗，小鸭子也不会变成天鹅。"这个故事的用意就是：当你修行时，会不会担心自己的进展？如果你常常像故事中的女孩那样看轻自己，便要记住每一刻都是新的开始，都是崭新的起步。修行永远都是开始，因此不要考虑时间，忘记自己是有多年经验的老参。毛毛虫要变成蝴蝶，首先必须要爬、啃树叶，有很长一段时间结成茧，急匆匆并不会使它更快变成蝴蝶。我们就像毛毛虫一样，必须花时间自然去成熟。我一再说，不要寻求成功或惧怕失败，只管修行。如果你在这次禅七能用功修行，那已经是成功了。

在波涛中进步

计较乖常，求真背正。

"计较"意味着比较和分别，像是把自己跟别人比较、把自己的现在跟自己的过去或想象的未来比较、把好与坏拿来比

较。在如此分别时，就离开了正道。人们经常为了小事计较，但任何计较都是障碍。只要有一个念头不能放下，就依然是障碍。你心里想的都会改变，而真正的原则不会改变。

修行中的进步并不是稳定或直线的，比较像是波浪，有起有伏。也许一天修行得很好，第二天却很糟，反之亦然。甚至从一枝香到另一枝香，从一刻到另一刻都可能改变。如果总是把事情看得愈来愈糟，就是有比较之心，会为自己制造麻烦，可能会变成失望，可能对自己、修行与佛法都失去信心。就修行而言，比较和分别只会制造问题。

修行受到很多因素的影响，包括自己的身体状况，你可能是在兜圈子，但自己并不是每次都能控制、甚至知道这些圈子。看起来是退步，其实可能只是生理作用一时低落。低潮时，可能只看到负面，好像没什么指望。但如果从长远的眼光来看，就会看到多年来有上下起伏、像波浪般的进步。我曾问一位年轻的女修行者修行情况如何。

她回答说："糟透了，不可能再糟了。"

我说："那么就只可能变得更好。恭喜你！"

能察觉到进步其实具有起起伏伏的性质是很重要的。因为经过许多不同的心境，忍受兜圈子是需要决心的。只要认真持续修行，就不必把今天跟过去或想象的未来比较。只要量力而为，不要执着。修行就像涓涓细流一般，要细水长流，而不是像洪水，突然涌现，酿成巨灾，然后消失不见，那不是运用精力的好方式。

有些人一辈子修一个特定的法门，从来没看到什么显著的

结果或进步。他们是不是浪费时间呢？当然不是。认真修行而没看到明显结果，其实努力并没有白费。即使没有开悟就死了，也已经为下辈子种下了善根。修行应该像刷牙一样，变成每天一定要做的事，不要担心这样做会有什么好处。不管你有没有注意到，都会蒙受很大的利益。

有个著名的公案，一位和尚问赵州禅师："狗子有无佛性？"赵州禅师回答说："无。"如果你把赵州的回答当成话头，就变成"什么是'无'？"如果你参这个话头，甚至直到最后一口气，就会得到很多利益。

还有一则禅宗寓言是这样的，有位和尚没开悟，但他一辈子都在参这个话头。和尚快死时，阎罗王派两个小鬼来抓这个还没开悟的和尚的心，而这位和尚即使快死了，还是在参他的话头："什么是无？"因为和尚的心完全在话头上，小鬼就没办法抓到它，于是回去向阎罗王禀报，阎罗王就说："我不晓得那个问题的答案，还是放过这个和尚吧！"这个故事的要点就是，不管有没有开悟，修行是有益的。

有人也许会说："我在这边一再数息有什么用？"答案在于：这个方法能训练你的心。如果你数数数丢了之后，总是能回到方法上，那么散乱就不会控制你的心。只要修行够好，即使并不完美，都还有一条生命线，如果稍有闪失，也能再度掌握。底下可能是万丈深渊，但你不会掉到谷底，总还是能抓到生命线，重新爬上来。

也有人持咒，相信持咒有益，但转到数息上，是因为他认为会有更好的结果。想要在另一个方法中寻求更好的结果，这

是错误的。这山望那山高，修行也可能像这样，也许你觉得自己还不够成功，希望达成更高的巅峰，但只要如此分别，马上就脱离了修行。

“求真背正”说的就是寻求开悟，反而离它更远。如果空中飘着一片羽毛，而你试着突然要抓它，就会搅乱空气，反而使羽毛飘得更远。如果在修行中有所期盼，尝试抓住某个目标，它反而会离你更远。

五、摆脱问题本身就是问题

双泯对治，湛然明净。

修行中有两种障碍：一种是试着摆脱出现的问题，另一种就是认为没有问题。在第一种情况中，试着摆脱问题可能会造成疲劳和烦恼。记得我们先前谈到的“分别凡圣，烦恼转盛”，如果试着摆脱烦恼，那本身就是烦恼；试着要摆脱妄念，只是增加另一个妄念。

今天有人的鼻子痒，就像鼻孔里有一根很细的羽毛般，他一直告诉自己：“不，我不要被这干扰。”他愈是这样告诉自己，鼻子就愈痒。最后他带着这个问题来找我，我就给他一点万金油。然而，如果这个人能更集中于方法，而不是担心鼻子痒的话，就不会那样分心了。

我打坐时如果脚痛，就让它去痛，不动来动去。过一会儿，那个痛就变成清凉的感觉。只要我稍微一动，疼痛可能会回来，因此我只是坐着不动，继续这样。稍后我能移动双脚，便不那么痛了。以这种训练就能坐得愈来愈久。然而，只有具有强烈的决心和意志力的人才可能做到。脚很痛时，如果无法转移注意力或提起精神，只是说："好的，我要把注意力集中在方法上"，是没有用的。这时，所能做的就是把注意力集中在疼痛，而且去忍受它。

修行中总是会出现疼痛，不要试着摆脱它，只能接受它或集中于方法上。这两点只要能做到任何一点，疼痛终将自行离去。有时疼痛来自不够放松，也可能来自自己不知道的伤。打坐时循环会改善，因此气可能会到那些受伤的部位，这是好现象。可能的话，最好是接受疼痛，而不是逃离。针灸时，如果针插在相关的位置而你有所反应，很可能针的确是插在正确的位置。然而，如果针的位置插得不对，可能就没有这种反应。同样的，疼痛也许显示打坐时发生了一些有益的事。

另一个障碍就是人们自认没有问题，其实却有很大的问题。这种情况发生时，修行很难有真正的进步。他们需要一位自己信任的老师来告诉他们："是的，你有大问题，而那个问题在于你不认识它。"缺乏这种指引的话，这个修行人很可能会像这样继续修行很长一段时间。当他修行时，没什么烦恼，但在日常生活中依然有许多烦恼。其实只要察觉，就能解决这个问题，但他可能要花很长的时间才能察觉到问题。如果有位好老师，能指出他的问题，就会容易、快速得多。

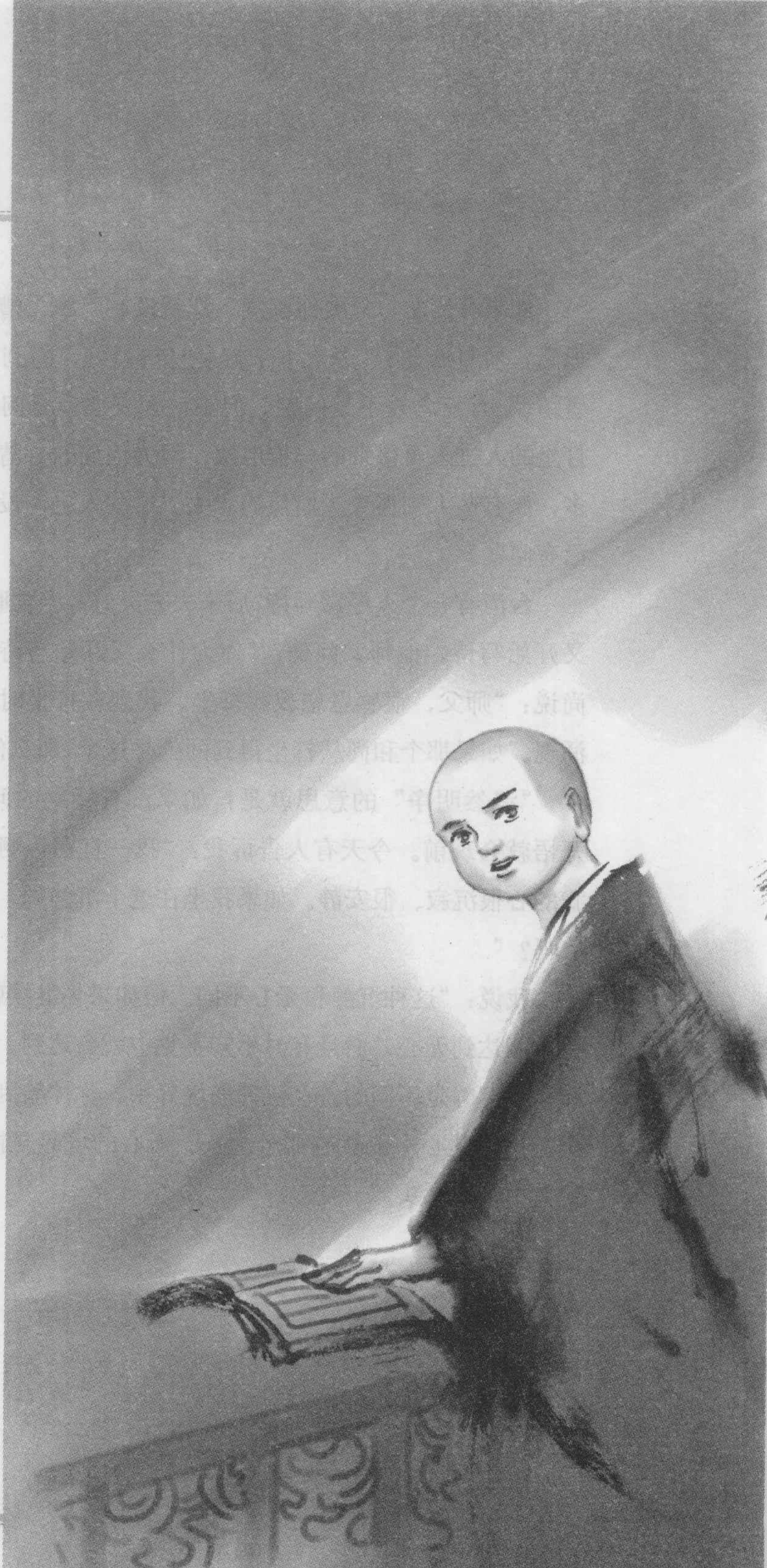
如果有妄念，只要能察觉，那就没有问题，糟糕的是不认识它，而且心想："今天下午打坐打得很好，想到了所有这些事情。"有妄念并不是问题，但不认识妄念就是问题了。有些打坐的人进入更微细的思惟层次，因为他们的心清楚、冷静得多，而有些人则迷失于愉快的念头。这些人也许没有察觉到自已有问题。

台湾有一个人经常写诗，后来失去灵感。当他晚年出家时，又开始写诗。他师父问他："你为什么又开始写诗？"那个和尚说："师父，很感恩您教我打坐。我现在打坐时，诗就自然涌现。"如果那个和尚从打坐得到的就是这个，那么他就有问题。

"澄然明净"的意思就是：如果没有特别的问题要处理，开悟就会现前。今天有人告诉我："我一直在等啊！等啊！等我的心很沉寂、很安静。如果我坐在这个沉静中，终将达到无心吗？"

我说："这种沉静和无心不同。但如果你继续朝这个方向，有可能达到无心，而且有时不知不觉中就会达到。然而，无心和只是沉静是不同的。在沉静的境界中，你体验到自己的心很宁静，因此心中依然有那个念头。无心的境界是同样的宁静，但其中没有念头。"

第四次禅七　不须功巧



一、如婴儿般

不须功巧，守婴儿行。

现在讨论的这两行诗偈有点奇怪。今天早上我谈到，打禅七时就要像刚出生的婴儿，有人就问："如果我们是婴儿，尿片在哪？"

刚出生的婴儿不需要知道任何有关尿片的事，那是妈妈的事，这也适用于你们。你们所知道的一切、从前所学的一切，在这里都不需要。修行时只要像刚出生的婴儿那样就好。人们也许认为，人生的目的就是不断学习更多更多的东西，而法融禅师这里给我们的却是很奇怪的忠告。他告诉我们的不正是要学的东西吗？是的，但一旦学到了，就该放下。

你长了多少睫毛？它就在脸上，但你很可能不知道。即使知道，那个知识有用吗？在日常生活中，运用知识是正确的，但就修行来说，许多的知识反而分心。

如果来打禅七是想学很多的东西，那就学不到；如果认为自己已经知道很多东西，那就进步不大。理想的状况就是要像

婴儿一样。

有些人跟我修行了十年八载，然后问我，自己到了哪个阶段？当我告诉他们还是初学者时，有些人会说："如果我是初学者，那么那些才刚开始的人又算什么？" 我说："他们对自己来说是初学者，而你对自己来说也是初学者。如果你过了五十年后来问我，我还是会说你是个初学者。"明白吗？

问：师父，您还是初学者吗？

答：是的，我还是初学者，一直都是初学者。为什么是初学者呢？因为我从来不学。

问：我能像婴儿一样，但依然具有成人的意识。

答：是的。要"像"婴儿，但不是要真正"是"婴儿。你依然需要使用方法，依然读经、听开示。如果你真的是婴儿，就无法做这些事或了解我所说的。"像"婴儿意味着没有对错、善恶、进步或不进步这些念头。因此，如果你有像是要努力成功或害怕失败这样的念头时，你认为自己的下场会如何？

理查德一直很认真修行，但就是觉得自己没进步。我观察他，发现他带着很有决心的表情。我看他带着那种表情一段时间之后，就想最好跟他来个小参。我把他找到小参室来，告诉他要放松。修行应该总是以放松的方式开始，不要寻求任何利益，不要寻求任何进步。如果能像那样开始，才会进步快速。

如果在沙漠里没有水，唯一存活的机会就是开始挖井，一直到发现泉水为止。假定挖的那个洞里可能有水，如果你挖得太急，可能在挖到水之前就精疲力尽。

修行有点像在沙漠里挖井取水，找到水是很要紧的，但不

能匆忙行事。

今天有人说："我很认真尝试，但每次试着数到十，却总是只到五，不得不回头从一开始数，我甚至没有办法超过五。"

我告诉他："如果不数息的话，你就不会知道自己不能数超过五。因此现在你知道自己的心有多散乱了，那是有用的。"小孩在什么阶段能数到十？（禅众答：两三岁。）

我们这里都是成年人，却数不到十。当然你们都像婴儿，因此那是可以了解的。即使如此，你们应该觉得快乐、热切。如果你让自己太过焦虑，数到二就会数丢了。最后你可能会说："算了，我从前聪明，现在愚蠢，这算哪门子的修行？"

如果你觉得任何方法都无效或无法做得很好，很容易就会变得沮丧。请不要害怕失败，就修行来说，没有失败这回事。

不舒服是正常的，昏沉是正常的，掉举也是正常的。我会骗人——我告诉他们说，打禅七时三天之后脚和背就不会再痛，他们就会很集中心意。那的确是真的，因为前三天比较辛苦，到了第四天通常都适应到了某个程度，就不会有太多问题。

然而在前几天有人经常想回家。今天有人想要回家吗？你？还有其他人吗？也许明天有更多人想回家，到第三天会少一些，到了第四天就没有人要回家了。

在任何情况下，都不该随意改变方法，有情况要先问我。如果我知道你的问题，就能指引你。然而如果不告诉我你的问题，就离开了，我就帮不上忙。

开悟没有快捷方式

惺惺了知，见网转弥。

我们开始修行时，和平常人一样“见山是山，见水是水”。深入修行后，“见山不是山，见水不是水”。很专心一意修行时，就会发生这种现象，人们甚至可能认为你有点浑浑噩噩。在这个阶段，甚至看到镜中的自己都认不出来。最后开悟时，“见山又是山，见水又是水”。

开始时，我们以自己的执着和感情来看事情。情绪好时，看到的山水都是美丽的，但情绪不好时，事情就变了。有一次我和一些人爬山，开始时每个人都兴高采烈：“看这座山好美！在城里看不见这样的景色。”过了大约三个小时，有些人的心情开始变了，美丽的山就变得恼人了：“我们到底能不能爬到山顶？”

如果有个开悟的人同行，他会怎么样看那座山？打一开始他就如实看待那座山。他知道不管山有多高，都必须爬到山顶。在路上他不觉得意气飞扬，也不觉得烦恼沮丧，不论如何，他

总是感觉一样。

前两天有个女士哭哭啼啼来找我。她的小孩长大了，但丈夫虐待她。他们刚结婚时，丈夫对她很好，过了七八年之后就经常吵架，有时还吵着要离婚。她要我给她一些忠告，我就劝她不要离婚。

她说："要离婚的不是我先生，是我。"

我问她："你有没有吃过甘蔗？"

"吃过。"

"你吃甘蔗时，从哪一头开始？"

她问："那有什么差别？两头不都是一样的吗？"

我说："不，不一样。靠根的那一头很甜，但靠叶的那一头几乎没有味道，还不如喝开水。如果你从另一头开始，愈靠近根就愈甜。你和先生现在的关系就像甘蔗的另一头，如果你跟先生倒吃甘蔗，就会渐入佳境。不要因为现在不是那么甜，就抛弃你的婚姻。"

修行就像这样，明白吗？如果你修行得不好，也许会说："这是浪费时间。我在这边修行既不乐在其中，也不投入。"如果用这种态度，情况可能会变得更糟。愈是不计较自己的情况，就修行得愈好。

有两姊妹在婚前对先生了解不多。其中一位想找个孔武有力的先生，另一位想找个温文儒雅的先生。然而，希望先生孔武有力的却嫁给了温文儒雅的，而希望温文儒雅的却嫁给了一个孔武有力的。结果，两姊妹跟先生在一块都很幸福。每个人原先想要的，却不是自己真正需要的。同样的，修行时要放下

这种执念："如果我采取这个小快捷方式，就能更快开悟。"你想要的可能并不是你需要的。开悟没有快捷方式。

如果你很坚持、用功，修行愈困难，结果愈好。找快捷方式并不会让你得力，也不会让你有太大的长进。"见网"愈是稠密，愈难得到解脱。有关佛教方法的知识是有用的，但修行时不要用那些知识来想要如何好好修行。你的"见网"只会牢牢困住你。只要把持住方法，努力用功，不要担心过去或未来。否则，原先的直路就会变成许多无用的迂回之路。放下以往一切有关修行的知识和意见，把心放在方法上。绝对不要思考公案、思考某个佛教术语是什么意思，诸如此类的事。把那一切都忘掉，要像婴儿一般。

二、真正的寂静就是定

寂寂无见，暗室不移。

惺惺无妄，寂寂明亮。

有些修行人把"定"误认为是开悟，这就是法融禅师所说的"寂寂无见"。作者暗示，有颗寂寂不动却没有作用的心，就像在暗室里纹丝不动地打坐一样。相反的，后两句诗偈描写的是开悟的心：觉醒而无妄念，寂静而又明亮。这些字眼经常用来描述开悟的心：寂寂而明亮，却依然发挥作用。就我们的

修行而言，“惺惺”指的是“观”，“寂寂”指的是“止”。

我们应该把“观”的方法看成是用一颗寂静或宁静的心来观察我们的念头。对初学者来说，这意味着心应该放松，只观察而不思考。做得到吗？你在慢步经行时能心不散漫吗？你命令身体行动，还是身体自己在动？如果你走路时没有在思考，那么走路的是谁？

真正的寂静或停止就是禅定。开始时，寂寂指的是除了方法之外，其他什么都不想。到了只观一件事时，就是一心。心专一不动时，就跟“止”一样，这就是初阶的“观”的目标：使心安静。

现在这个时候我会说，我们大多数人都无法安定自己的心。我们在“观”时，还是有其他念头，即使我们达到了“止”，还是很脆弱。除非达到深观的程度，而且意志坚定，否则很快就会离开“止”。为了要驾驭散乱心，不得不再拾起“观”。在“止”和散乱之间摆荡是正常的，因此不要轻易心生挫折。

要进入定境，必须把心集中到一点。除了方法之外，其他一切都必须消失，到最后连方法都该消失。在修行中，你可以清楚知觉到现象，却依然相对不为所动。这种感觉在打坐后可能还会持续。这是好的经验，对初学者来说尤其如此，而且在日常生活中有用，但那不是通往禅定之道。

有些修行者到了不用自己的心的阶段，而且不是在一个知觉、了然的状态，这既不是禅定，也不是通往禅定之道，而像是被锁在黑屋子里。这是一片空白，不是真正的定，因为在真定中没有时间感或空间感，也不会觉知到自己。《心铭》所描

述的定，寂寂了知自我、时间、空间，与禅定、开悟不同。

当你自认在定境时，其实并不是。当你从真定回来时，会觉得跟平常感觉的不一样，但不会宣称已经经历了禅定。体验到禅定的人是清清楚楚、轻轻松松的，而不是不知不觉的白痴。如果打坐的目的是变成白痴，就不会有那么多人来学了。

心如明镜

“惺惺无妄”和“寂寂明亮”是修行时的正道。清楚知道自己在做的事和周围发生的事，但没有散乱的念头，也不被周围发生的事所影响。你听到人们在外面走路、讲话，但心并没有固着或攀附在那上面。当这些现象离开时，心没有随它们而去。你的心就像镜子一般，清楚反映出现在面前的东西，当东西离开之后，镜子又是空的。让你的心像明镜一般，而不要像照相机。照相机捕捉了一个时刻，把它冻结下来，储存在底片上。如果心像照相机一般，不断接收和执着于信息，就是修行的障碍。

所有的念头毕竟都是妄念，但这就是分别心运作的方式，要祛除分别心和妄念，就必须利用它们。因此，像数息和持咒等方法本身就是妄念，但对我们正在做的事来说，这些是正确的妄念。除了方法之外，其他念头都是外来的、散乱的，但猛烈对待它们并不是有效的策略。一旦察觉到自己放弃了方法，跟着妄念而去，就要摆脱那个念头，回到方法上，那么你就会回到“正确的”妄念，也就是方法。

我们这个禅中心后面有座花园，我们为了花木蔬果而拔去杂草，却不为杂草所扰。杂草是自然的、无可避免的，而且我们应

该感谢它，因为它帮助我们维持一座健康美丽的花园。妄念就像花园里的杂草，不要诅咒它，因为它强化我们的专注力和决心。

心宁静而没有散念时，就会澄明。在佛罗里达州的时候，我去海洋世界参观，透过玻璃墙看海底世界，因为水非常宁静，所以就像没有水一样。我们的心就该这样——澄明而不动。那还不是禅定，但在禅定之路上自然会体验到这种不动的澄明。

开悟心和禅定心、散漫心都不同。开悟之后，人并不处在禅定中，但心就像禅定中的人一样。开悟者还是处于日常活动中，但心无好恶。这可视为来自开悟的定力。然而，大多数的开悟经验并不是恒久的，到头来定力会消退。定力能维持多久，就看当初开悟有多深。

体验到来自开悟的定力的人，和体验到定力而没有开悟的人，两者的差别在于前者已见到了本自具有的佛性。这里必须讲清楚，因为我谈的是两个不同脉络下的禅定。第一种定力来自已经修到真正稳定的心，这种力量可以来自禅定或开悟。禅定也描述打坐时的一种专注的层次，这时心停在一个念头上，其他一切都消失。

大部分的开悟都随着时间而消退。对大多数人来说，它就像是一闪而过的认知，来了又去，在那之后必须精进以期开悟。另一方面，真正的大悟是很罕见的，不会消退，最好的例子就是佛陀本人的彻悟。

开悟者的心就像镜子一般，透过智慧的作用自然而然响应众生。但开悟者并没有察觉到有一个开悟的“我”在帮助人，就像镜子没有察觉到它所反映的事物。一般众生把某些事看得

很重要，而排斥其他事，但开悟者看一切事都平等无二。他们知觉到众生受苦，但自已不再体验到苦。他们以慈悲来响应我们，而不是以同情。

对某些人来说，开悟者似乎对我们身而为人的种种情况过于不执着，许多人其实不想那么无动于衷。我们因为欲望而有情绪和烦恼，也因为欲望而受苦，因此不可能了解无欲是什么样子。我们把自己的经验和感情投射到这种想象的开悟，把它看成是空无、负面的。我们紧紧抓住自己的情绪，好像它们就是定义我们的事物。

只要执着于自我中心，就无法开悟，因此不要浪费时间担心开悟会把你变成一块木头，不要关切虚妄心所不能了解的事。有这种妄念时，只要回到你修行的那个妄念，也就是方法上。

譬喻脑中的概念与一己之见就像网子一样，束缚住自己。

三、对佛而言，无佛可成

万象真常，森罗一相。

这两句诗偈描述的是开悟之后的心。开悟之前，所有的现象都是虚幻的，既不永恒，也不真实。当我们想象、区别的时候，我们所累积的那些世间的念头和知识都不是究竟的。但在日常

生活中，大多数人会说自己所察觉到的都是真的。昨天有人告诉我，他一生对一些事感到好奇。大多数人天生就好奇，好奇就是我们学习的方式，而我们通常把自己学到的当成是“真实的”。

我们之所以争辩是因为认为自己是对的，另一方是错的，有些人甚至愿意为自己所相信的事而争斗。我们之所以无法使自己的心和谐或集中，是因为执着于自己的态度和想法。这会导致与他人的冲突，甚至自己内心的冲突。

昨天我要你们忘记过去和未来，只要用功于当下。我注意到有个人坐得弯腰驼背的，就问他有什么不对劲，他说，他正在等自己的能量生起，于是我就不管他。到了下一炷香，他的能量上升，就挺起身子，开始努力用功。今天早上他还是这样，我就告诉他，昨天是昨天，今天是今天，放下过去，当时有用的，现在不一定有用。

人的身心一直在流转，执着于过去发生的事，期盼它再发生，可能会制造烦恼。期盼之心很少能如它所愿的。这里有个寓言来说明：有一天有个渔夫逮到一条大鱼。后来，他记起自己先前的好运，就回到那条河的同一个地方，但上次钓鱼的地方刚好建了一座码头，他却还在码头垂钓，等鱼上钩。他的期盼使他相信虚妄。

事情发生当时是真实的，但执着于经验却是虚妄的。事情像闪电般来去。今天有人告诉我，他打坐时清清楚楚看到自己在前生杀了某人。我告诉他那是幻境，他问，是不是过去发生的所有事情都是幻境。我告诉他，事情发生当时是真的，但以

回忆的形式出现时就是妄念。重要的是，要了解事情发生的当下是真的。如果每件事都是虚妄的话，就没有人会修行了，因为修行也会是虚妄的。修行的念头是虚妄的，但修行本身并不虚妄，因为当你正确修行时，面对的是当下。

他还问，解脱是不是也是妄念。我说，解脱的观念是虚妄的，而认为自己解脱也是虚妄的。然而，解脱本身并不虚妄，否则修行就没有意义了，做任何事也都没有意义了；你想做什么就做什么，因为任何结果都是虚妄的。

今天有一组工人在隔壁修瓦斯管。整天我们都听到有人在讲话、机器在操作、锤子在敲打，现在安静了。如果你的心依然在响应那些噪音，就是执着于过去。如果带着它上床，就无法睡觉，这显然是虚妄的。但是，如果白天吵架让你晚上睡不着觉，那个虚妄的本质可能就不会那么明显。

这种事说来容易做来难。修行时如果能把现象看成是不真实的，就比较容易放下。今天有人大哭，有没有人认为："她是怎么了？师父会不会去帮她？我该不该帮她，还是只管继续

打坐？”如果你这么想的话，忙碌的心在几秒钟内就转了好几转。她哭是真实的，但她的哭在你心里引发的念头是虚妄的。

佛菩萨慈悲帮助众生，自己不受影响。有些人也许把佛菩萨看成是没有心肝，但那种看法来自执着于自我的观念。佛菩萨看自己和众生没有区别，因此不把众生当成个人。如果有独立的自我这回事的话，就会有众生，如果有独立的众生，就一定会有自我。

如果一直想着要开悟，只会受骗。一旦开悟，就不会一直想它，如果一直想，就表示不是真正开悟。同样的，也不要存着成佛的念头，对佛而言，无佛可成。

就现在来说，放下执着，以无所得之心来修行，自然而然就照顾到了未来。如果我说你修行得很好，一讲出口就已经是过去了，因此连这个也要放下。如果我责备你不够用功，你也不要自责，只要接受我的忠告，继续修行就好。

好坏来来去去

去来坐立，一切莫执。

“去来”指的是心里生灭的现象，不管是有关人、念头、观念、感情或外物，只要把它们全部放下。坐了一支好香之后，你也许觉得飘飘然，希望能一直坐下去。坐了一支坏香之后，你也许想放弃打坐。好坏来来去去，但执着于好坏就是烦恼。如果你今天坐得好，那很好，现在就把它忘掉。如果不能放下的话，

我保证你明天坐不好。如果你今天坐得不好，也把它忘掉。

对我们来说，“坐立”指的是打坐修行。有些人喜欢打坐，有些人喜欢经行。我确定有些人喜欢躺着打坐，甚至在睡眠中打坐，对一些人来说，禅中心是个好环境，但对其他人来说则不是。禅七开始时，这些因素会影响你的修行，但几天之后就该适应环境。“什么对我是最好的”，任何这种想法都要放下。修行时，不管环境适不适合你，都应该没关系，至于你用的是什么方法也应该没关系。成立这个中心就是为了帮助修行，好好利用这七天，这没有外务分心的机会。真正用功于方法时，这些事都不会困扰你。

以不同的方式来修行——打坐、经行、拜佛、出坡——训练身心在任何情况下都能做得很好。“只有透过打坐才能达到深的定境”，这种说法并不正确，在拜佛、甚至经行时都能入定。

我教你不要用心，让你的身体自己走动，是有可能的。那时，你会感觉没有重量，甚至失去身体的感觉。所有这些方法都能帮助你摆脱自己的执着。

四、进入禅门

决定无方，谁为出入？

“出入”指的是禅门，禅门既没有形状，也没有位置，却是

无限的宽广。这里有个故事是我专留给禅七的时候说的：你在努力修行之后，来到了禅门，门前站着一个守卫，他说："首先，你必须放下武器。"由于你决心进那个门，于是想都不想就抛下所有的防卫。接着守卫说："接下来，你必须脱掉所有的衣服。"你想了一下，然后把剩下的执着全部抛下。然后守卫说："现在你必须放下你的身体。"你寻思好久，断定即使为开悟而死也是值得的，于是就放下你的身体。最后，守卫说："你连心都必须放下，你进去的时候什么也不该留下。"由于你决心要成功，所以连最后这个要求也答应了。你放下心的时候，那扇门突然消失。其实并没有什么门要经过，也没有什么要进入的。

你有没有这种决心和信心？放弃执着已经很难了——还被要求放弃身心。你原先知道修禅要求这么多吗？你也许觉得被骗不见得是那么糟的事，至少你还存在。我没有权力强迫你做任何事，一切都看你。

为了解脱而放弃一切，这个比喻可能让人害怕，但要记得我们全都是初学者，都还没有到达禅门。就目前来说，你所需要的就只是修行。放下前念，不要执着于后念。停留在当下，直到其他一切都消失。到头来，而且很自然的，当下也不会存在。这很容易，不是吗？

如果你曾听说众生都是已经开悟的了，但自己却不知道，这是严重的误解。你听到的应该是我们原本全都是佛，但自己还没有发现，而开悟就是这种发现。佛看所有的众生都是佛，但众生只把众生看成是众生。

"决定无方"的意思是说，佛陀所教的方法都带往禅门，

一旦到达那里，再谈什么“方向”就都没有意义了。

五、搭上成佛的列车

无合无散，不迟不疾。

第一句指的是空间，第二句指的是时间。这里有一对新人，我不许他们在这七天接触，他们也许认为我分开了他们，其实我并没有，他们依然是夫妻。如果他们真正不可分的话，就没有人能把他们分开，但也没有什么能使他们完全合为一体。

甚至体内的器官都是分离的，如果压缩成一团，就不会有作用。平常的心就像这样，念头总是来来去去。如果心是“一”的话，又怎么会一下子觉得贪婪，一下子觉得满足，一下子觉得哀伤，一下子觉得快乐？因此，我们说身心是虚幻的，而只要是虚幻的，就没有统一。

只有真心——无心——是一。内外没有分别，因此不需要谈到空间，那么，这个真心在哪里呢？如果你说到处都是，它就不是真心。统一心到处都是，但无心与空间毫不相干——它既到处都是，也无处是它。因此，无心超越了统一心。统一心只体认到存在，因此不是究竟的觉知，无心则更进一步，平等无二地体认存在与不存在。

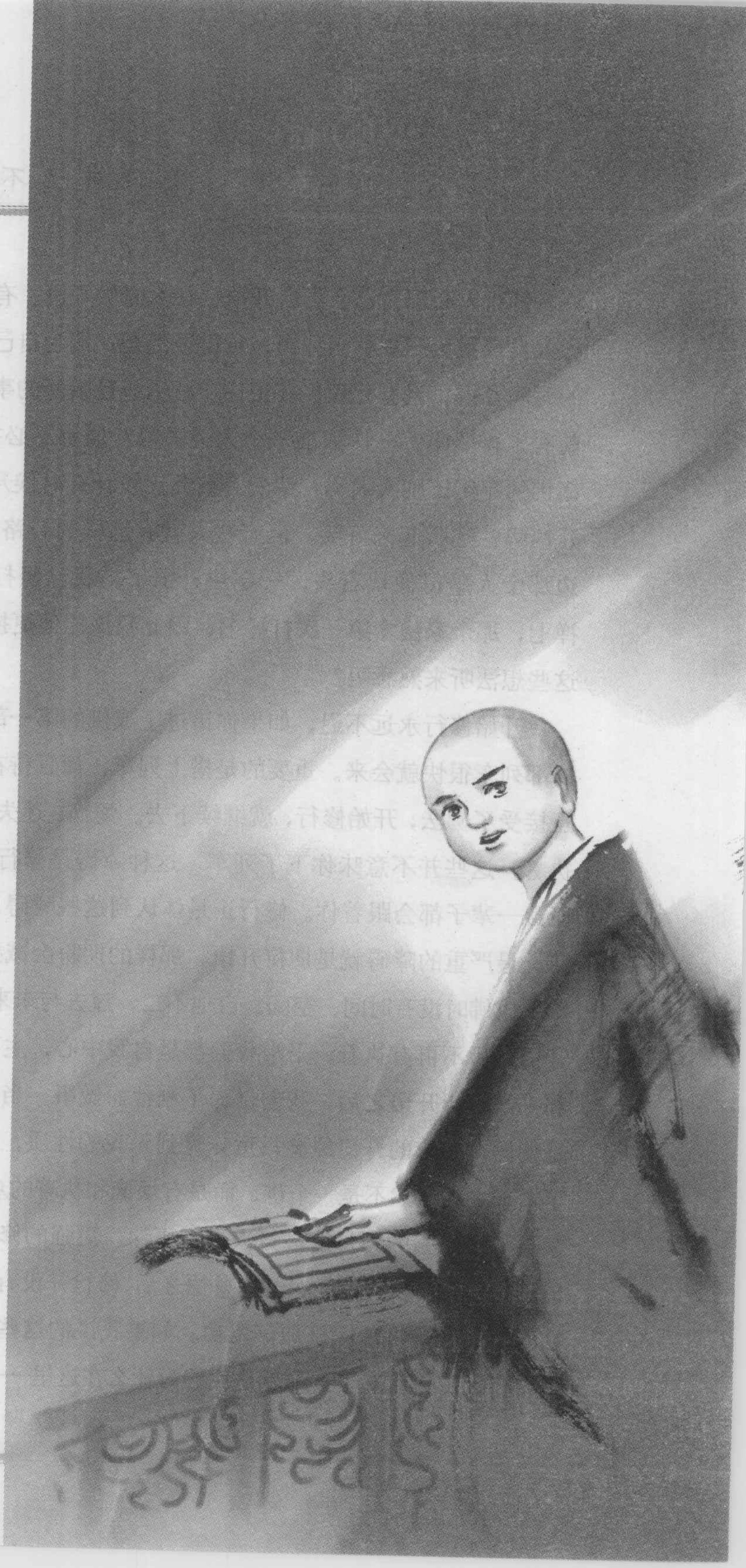
“不迟不疾”指的是开悟所花的时间以及开悟后的时间。

许多修行人心想自己会不会开悟，什么时候开悟。有些年纪大的人发现我十三岁就当和尚，觉得很沮丧，认为自己没有足够的时间开悟。岂有此理！要记住，开悟只是瞬间的事。禅门之前有人排队吗？一次只准一个人进去吗？成佛不必挂号排队。诸佛的年纪比别人大吗？诸佛会彼此比较什么时候开悟，如何开悟吗？这听起来好笑，但有些人就有这样的心路历程："那边那个人坐得像块石头，一定快开悟了。我已经打了二十次禅七，那个家伙才第一次打禅七，因此我该比他更接近开悟。"这些想法听来熟悉吗？

开始修行永远不迟，如果你错过了成佛的第一部列车，第二部列车很快就会来。重要的是搭上列车，而且待在上面。一旦接受了佛法，开始修行，就继续下去。烦恼、迷失在妄念中、执着，这些并不意味你下了列车，这种障碍是修行的一部分，而且一辈子都会跟着你。修行正是体认到这些障碍，却依然坚持。最严重的障碍就是期待开悟，那样的期盼会减损气力。

成佛时没有时间、空间，自他不二，过去与未来没有区别。开悟之后不再有执着。平常我们都是自我中心，主要是为了自利来做事。开悟之后，我们是为了利他而做事。当然，我说的是彻悟，初阶的开悟经验只意味见到无我的性质，那是瞬间的了悟，之后依然不是一个佛，而是有烦恼和执着的众生。然而，来自那个经验的力量能鼓舞人进行更深、更强的修行。那力量能维持多久，就看认真的程度。开悟之后，修行并没有结束。其实，在开悟的经验之后应该加倍用功。如果我说的这些听来像是有关修行，那你就对了。那就是我们为什么在这里——来修行。

第五次禅七　明寂自然



一、随心浮沉

明寂自然，不可言及。

心无异心，不断贪淫。

“明”指的是智慧，“寂”指的是没有烦恼。“自然”的意思是说，不管修不修行，明寂都会存在，因为修行不会创造出智慧。《六祖坛经》说：“迷即烦恼，觉即菩提。”菩提和烦恼从不分开。由于众生的虚妄，通常会把烦恼和菩提看成是分开的，但诸佛了知烦恼和菩提是一样的，没有所谓“摆脱烦恼”的开悟者这回事。

因此，《心铭》说：“不断贪淫”，意思是指烦恼。如果你是带着目标和期盼来这里，那么让我帮你省下一些时间：“你寻求的开悟并不存在。”知道这一点后，你背上的重担应该脱落了。现在你就可以放松，把所有的努力放在修行上，不要想什么得失。《心铭》说，智慧和烦恼是相同的，因此又有什么得失呢？

知道没有什么可得之后，你也许会问：那为什么要修行？

为什么要参加禅七？重点是：如果心存期盼的话，就会制造出更多的烦恼，因此只要放松就行了。不要害怕妄念、烦恼，或身心状况的变化。如果一定要怕什么的话，就去怕那个寻求和厌恶的心。

觉得精疲力竭时，没有必要强逼或贬抑自己，但这并不意味软弱或失败。没有气力、心完全散漫时，就放松，坐在蒲团上休息，甚至连方法都不去想，让身心恢复。

强迫自己只会使自己更疲倦，产生挫折感。如果不想休息的话，可以起来，缓慢地拜佛，就能渐渐把心定下来，而且这个动作会帮助你从身体的懒散中恢复过来。

性空自离，任运浮沉。

非清非浊，非浅非深。

第一句诗偈这样来了解比较好："由于法性是空，自然就离开烦恼。"法或现象本是空的——不持久，也不单独存在。知道法性本空，就不需去寻求或避免它。没有执着，也就没有烦恼。因此，了解到法是空的，烦恼自己就会离开。

面对烦恼时，如果压抑、反对或执着，只会创造出更多的烦恼和障碍。我告诉修行者不要注意自己的妄念，但有时他们会把这误认为要压抑或遮断妄念。其实，这意味着认知到妄念的存在，但不执着。让它们来，让它们去，就像《心铭》所说的："任运浮沉。"

任心去浮沉，是进步的明确标示。对开悟者来说，妄念不

再是烦恼。如 是烦恼吗?
在禅七结束的 烦恼是烦恼,
但有很多有关 文殊师利菩萨
拿着剑对明 来把烦恼带
给众生。我
对完全 烦恼。因此,
情绪就成了 众生的需求,
如果需要情绪 就是进入下一
刻，执着于情 的事，甚至影响
到我们的生活 他们不会因而受
苦，也不会 就是空。凡夫无
法用这种方 就是不被好运
或厄运影响。
一般人认 [illegible]佛，但对
开悟者来说 到，我们不能
假装自己 修行是因为了
释自己的心 要花工夫修
行，有经验 更有见识。
澄明有三 到的一般的
澄明，禅七 第二个层次
来自禅定，最 悟，这时澄
明在一切情
长期不断 光明得多。
然而，我们 只不过是

再是烦恼。如果你看到禅师在骂弟子，那对禅师会是烦恼吗?在禅七结束前,你也许有机会挨骂。人们通常认为愤怒是烦恼,但有很多有关愤怒的师父或祖师的记录。有一次文殊师利菩萨拿着剑对佛陀说："你到底是哪种佛？你好像只是来把烦恼带给众生。我最好还是杀了你。"

对完全开悟的人来说，烦恼是智慧，智慧是烦恼。因此，愤怒就成了响应，而它的根源是智慧。诸佛响应众生的需求，如果需要愤怒的话，诸佛就会显现愤怒，之后就只是进入下一刻。执着于烦恼也许会让我们做出或说出有害的事，甚至影响到我们的生理。但是厄运降临开悟者身上时，他们不会因而受苦，也不会为好运所动，因为对他们来说，诸法是空。凡夫无法用这种方式来面对世界和生活，对凡夫来说，假装不被好运或厄运影响，只会制造出更多的烦恼。

一般人认为开悟者的心澄明深邃，凡心则混浊浅薄，但对开悟者来说，澄明和混浊、深邃和浅薄并没有分别。我们不能假装自己混浊浅薄的心其实是澄明深邃的。我们修行是因为了解自己的心是混浊、散漫、混乱的，否则就没有必要花工夫修行。有经验的修行者也知道修行会使心澄明，变得更有见识。

澄明有三个层次。第一个层次是透过打坐能达到的一般的澄明。禅七结束时，你们大多会体验到这种澄明。第二个层次来自禅定，是一种深沉的澄明。第三个层次来自开悟，这时澄明在一切情况中都自然而然产生。

长期不断修行，气就会通畅无碍，心就会澄净、光明得多。然而，我们不该追求这些结果。如果发生这些现象，只不过是

自然而然的副产品。我们也不该集中于修定，目标应该只是收心，使它统一，然后超越统一心，而体验到无心。这并不是说禅定不好，因为禅定至少能暂时减轻我们的烦恼，澄清我们的心。然而对一些人来说，禅定的喜乐会变成执着和陷阱。

悟分为浅悟和彻悟。浅悟就是见到自性，它和定相似之处在于它们的利益都是短暂的。相反的，彻悟能永断烦恼。对大彻大悟的人来说，既没有烦恼，也没有智慧，只有对有烦恼的人来说，智慧才存在。

此时此地，你们的修行大多在于集中心念的层次。一旦心念集中，就可以开始修禅。如果继续修行，就能逐渐了解澄明与混乱、智慧与烦恼的本质。

二、本心就是现在

本来非古，见在非今。

见在无住，见在本心。

本来不存，本来即今。

你们之中有人问：“如果佛陀和烦恼本来是一，众生又从何而来？”相对来说，有开始和结束这类事，人们有生期、死期，这是很明显的。究竟来说，其实并没有开始。如果你一直循直线行走，终究会与你的起点交会。物理学家相信宇宙也是

弯曲的，有人猜测时间可能也是弯曲的。其实，时间和空间是相互依存的：没有空间，就无法察觉时间；没有时间，也无法察觉空间。

很难理解时空是无始、连续的循环体这种观念，我们的感官和经验的范围极为有限。如果我们到头来只是到达同样的地方，似乎就没必要去任何地方。其实，那种情况很少发生。大多数人绕道、迷路、忘记自己身在何处，止步、回转、兜圈子。然而，一直往前走，直到刚好走了一整圈，这个经验是值得的。旅程中必然会发现、学习、享受一些有趣的事，但如果不上路就无法亲身体验。

走直线一直到与起点交会，这是禅修的隐喻。开始时是烦恼心，结束时是智慧心，但就像我说过的，烦恼与智慧是相同的。你依然是“你”，但“你”已经改变了。开始时你是困扰的众生，开悟时你发觉自己回到起点，你还是同样的你，但自己的观感已经改变了。

“本来非古”指的是本心。基本上，这意味着本心不是曾经存在而现在不再存在，本心就是当下之心，没有开始，也没有结束。“见在非今”意味着不是从烦恼中制造出智能，不是从烦恼的灰烬中生出智慧。

时间不适用于开悟和本心。你今天的脸是旧是新？你一岁时的脸是旧是新？这些都是没有意义的问题，但我们的心却硬要把一切看成是从过去到现在到未来的连续体。本心永远是旧，永远是新，永远是现在。

这里有位禅修者的太太怀孕了，我问他：“你太太怀孕了，

你对她的爱现在是不是不一样？你更爱她，还是比较不爱她？这是不是意味着你有不同的心，从前的心一半是爱，现在的心满满是爱？”从我们一般的观点来看，似乎面对不同的情况、地方、时间，就会有不同的心。烦恼心的面貌不可胜数，但《心铭》所说的心是本心，没有烦恼的清净心，这个心是不变的。

当你醒悟时，烦恼就变成智慧，就会了解过去心与现在心了无差别。因此，不必憎恨你的烦恼心，只要努力修行，烦恼心自然而然就会变成智慧心。憨山禅师（一五四六至一六二三）——不要跟唐朝的诗人寒山混淆——开悟之后说，他现在知道自己的鼻孔向下了。在这之前，他并不是白痴；他只是绕了一整圈，以往是以烦恼心知道自己的鼻孔向下，现在是以智慧心知道。除了这个世界之外，没有净土让你去努力达成，现象本身就是真理。

“见在无住，见在本心”。《金刚经》要我们“应无所住而生其心”。本心并不抓住任何东西，所以不受外境束缚，这就是无住之心。当你修行时，自问：“我的心是否住于某处？”如果是，那就是烦恼心。不要失望，这是我们必须开始的起点：试着把散乱心收起来，使它单纯、集中。要达到无住，必须先把心住于一处。

当心散乱时，它住于许多地方，从这里跳到那里，抓住一件事，被另一件事搞混，我们带到蒲团上的就是这个心。我们以修行来收心，训练它住于一件事，也就是方法上。

如果打坐时你一直在动，搔痒、叹气、做这做那，你的心住于何处？它被你身体的动作和念头所牵引。修行就是逐渐训

练心住于你要它住的地方。

“本来不存，本来即今”。本心没有根源，它就是此刻此心。有些人有能力知道别人的过去和未来，但他们必须先进入别人的心。那么，本心在哪里？是他们所看到的过去心，还是他们所看到的未来心？其实都不是，而是当下之心。

由于佛心不住于任何地方，它就不存在，心只有住于某件事时才存在。修行是为了让心住于你要它住的地方，不让它活蹦乱跳、东奔西跑。禅七中的生活很简单，把你的心放在方法上，其他的顺其自然。

三、抓野兔

菩提本有，不须用守。

烦恼本无，不须用除。

法融禅师前面说本心原本不存在，接下来说菩提总是存在，烦恼从来不曾存在。尽管听来矛盾，但他说的是重要的事。菩提总是存在，这给我们信心和勇气来修行，朝向一个可以达到的目标而努力。烦恼从来不曾存在，这帮助我们摆脱它的束缚，不必觉得自己被迫或注定要陷溺于烦恼中。

有些人认为没有菩提可得，有些人害怕得到菩提之后会再失去。《六祖坛经》中提到神秀和尚（卒于公元七〇二年）呈

了一偈给五祖弘忍（六〇二至六七五）：“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”

这个偈反映的态度是要维持菩提心，让烦恼不要生起。虽然不需担心菩提会被污染，但这并不意味修行是没有意义的。要记住，《心铭》是从开悟的观点来说的。我们为了体悟真理，必须修行，如果我们不修行，就永远无法知道菩提总是存在，而烦恼不存在。

灵知自照，万法归如。

无归无受，绝观忘守。

“灵知”指的是本心，而且一向存在，它自照，从来不知烦恼。如果佛性能被烦恼污染，就不是佛性。灵知总是存在，从来没有失去过，是虚妄使我们无法看到它。打个比方，我们可以说浮云遮盖了太阳，其实并非如此。没有什么遮盖住太阳，而是我们在地球上有限的观点使它看起来好像如此。为了真正看清太阳的面貌，我们必须成为太阳。体悟本性就像拨开浮云看太阳，这并没有使人成佛，但至少是看到了自性。这跟看到整个太阳不一样；大气层依然遮掩住太阳的真性，但太阳本身并不被浮云或大气层所干扰，就像佛性不被烦恼干扰一样。

“万法归如”意味着所有的现象（法），不管是物质的或心理的，都变化不已。然而，《心铭》说它们其实是“如”。原本它们之间没有差别，表面上的差别其实是虚幻的一样，就像你看到的太阳是虚幻的。对我们来说，法一直在改变，但当原本

的智慧现前时，我们体悟到所有的法都“归如”。不过，“归”字可能造成误解，其实法并没有任何地方可归，不像是有个大仓库那样来储藏，也就是“无归无收”的意思。这澄清了一个观念，以为可能存在着像神那样的东西可以让一切事物回归。

“绝观忘守”说的是修行的方法。由于原本的智慧永远明照，因此不需要修行。这看起来一定很奇怪，尤其是对花了那么多时间和气力打坐的人来说。如果觉得这些字句适用于你，那你就可以回家了。这种观察来自灵知已经升起的人的观点，但因为我们都还没体悟到这一点，所以必须修行。“观”意味着投

注于方法，“守”意味着不要让它溜掉。

用功于方法就像抓野兔一样，必须耐心、小心。如果兔子觉察到你，就会逃跑。如果你知道自己坐得很好，因而心想：“我坐得很好”，那就像是对兔子说你在这里。如果你很澄明、集中，一旦开始自鸣得意，方法就马上离开你。同样的，当你察觉到脚和背不再痛时，那痛就回来。

我们还未能显现自己的灵知，因此还不能谈法的“如”，更不要说“绝观”了。我们必须接受自己的现况，而且从这里开始用功。

四、四德

四德不生，三身本有。

六根对境，分别非识。

“四德”指的是涅槃的各方面：常、乐、我、净。“三身”是佛的三种身：法身、报身、化身。“六根”是眼、耳、鼻、舌、身、意。超越了分别的意识是开悟的经验，是已经敞开、明亮了的心。

涅槃的四德似乎跟佛教眼中众生的虚妄观念一样，这是不是矛盾？首先，我们必须探究佛教对人的妄想的说法。佛教说到生死轮回的四种特色：无常、苦、无我、不净，这些都是涅

槃四德的相反。

再者，一切都是无常，随着因缘而生、住、异、灭。没有什么是永恒或独立的，因此，一切都没有自性，苦来自因缘。之所以如此，是因为我们的身心污秽不净。

你会说自己的人生是完全的喜乐吗？我怀疑。如果你说自己的人生是完全的痛苦，我也怀疑。佛教有关苦的观念和无常的观念息息相关，佛教也承认欢乐的经验，没有欢乐的话，人类就不会继续存在。就是因为体验到欢乐，所以我们要去寻求更多的欢乐。对一些人来说，他们的欲望也是一种欢乐。我们可以说，人生就是追求欢乐，但如果说我们只体验到欢乐，这种说法是不正确的。

其实，我们既体验到苦，也体验到乐，如果只有乐的话，释迦牟尼佛就永远不会觉得需要修行了。那么，我们感受到的这个乐到底是什么呢？我们的乐就是在短暂的欲界所体验到的乐，不是涅槃的真乐。执着于世间乐的人连定都无法体验到，更别说开悟了。

那些跟苦关系较深的人，在修行上更得力，因为修行需要某种程度的决心，人生一直充满欢乐的人可能不会那么用功，而受过很多苦的人可能会为了超脱轮回而修行，这就是阿罗汉的方式。菩萨道就是发愿帮助众生结束“他们的”苦，因此，深切了解生命之苦的本质，是大乘修行所必要的。

我们早晚课时唱诵“众生无边誓愿度”的弘愿，但你们当中有多少人了解到这种说法的深意？也许你们只是口里诵念，并没有帮助众生的深信。这并不是你们不关心，我相信我们多

多少少都关心别人，只不过没有真正感受到太多的苦。我们觉得自己的人生没那么糟，我们周围的人情况也都满不错的。由于我们没有强烈的苦的感受，所以没有强烈的欲望要济度众生。其实，如果你四处想要帮助他人解脱，一定会有人要你少管闲事。只有当你真正知道苦是人生中本来就有的，才会真正关心众生。

鸡、牛、猪是不是受苦？我确信有些人根本没想过这些，只是相信这些动物生来就是要作为我们的食物。如果我们是待宰的羔羊呢？那就会有苦。我们并不处于那种情况……果真如此吗？另一方面，也许鸡、牛、猪并不苦，也许它们不知道自己要被杀了，也许它们觉得自己过得很快活，要吃什么有什么，有人照顾，有地方让它们溜达，只要这样继续下去，那的确是好日子。

我用这种比喻是因为许多人就像这些动物一样，不知道自己在受苦。我们彼此冲突，也和自己冲突；我们无法控制世界，无法控制我们的身体，无法控制我们的心或感情。我们无时无刻不在烦恼，但当别人问我们时，我们可能说自己活得满不错的。就这个意义来说，我们和自己喂养、然后宰杀的家禽、家畜没有太大的区别。那真是可怜！

痛苦来自无常和不净。即使欢乐，到头来还是会变成痛苦，因为它无法持久。到头来我们会失去自己所爱的、会生病、会死亡。常、乐、我、净四德指的是涅槃、智慧和佛性，这些都无始无终，因此是常。成佛时，涅槃并没有开始，它无始以来就一直在那里。佛性也是一样，不是因为你修行，佛性才开

始——它永远存在于那里，灵知也是一样，这些是真正的常。常无法来自无常，真常永远是常。

同样的，真乐不会来来去去，而是不断的、恒久的。每天晚上我都问你们："今天过得好不好？"有些人说好，有些人说不好，有些人不吭声。对那些说好的人，这一天真的过得好吗？要真的过得好，必须了解好日子是什么。你必须一直体验到好日子，所有的日子都要一样好。如果你说今天过得好，但昨天过得不好，那么今天就不是真正地好，只是跟昨天比起来才算好，明天也许更好。那是不是意味着今天不像你想象的那么好？如果你说自己所有的日子都很好，禅七结束后却被车子撞到，你会不会还坚持原先"今天过得好"的说法？

我们体验到的所有欢乐，不管是生理的、心理的、感情的，都来自欲界，都是短暂的，因此不能视为真乐。天人体验到喜乐，因为他们不像我们这样受到肉体的限制。然而，他们的欢乐也是有限的、短暂的。定中的人体验到禅悦——超越了肉体、空间、时间——但定终究也会消退，而体验到禅悦的人想要以打坐重得那种大乐，不幸的是，那也是有限的、无常的。

此外，不管一个人体验到什么样的乐，与苦的经验相比，乐似乎总是短暂的，这是从我们主观的观点来了解，譬如说，如果睡得舒服、安详、放松，时间似乎过得很快。相反的，要是做噩梦，就会觉得连连不断。如果打坐得很好，时间就像飞一般逝去；如果脚痛，就好像结束的磬声永远不会响似的。客观上，时间是一样的，但从我们主观的观点来看，痛苦徘徊不去，而欢乐总是飞逝。

我们在日常生活中体验的自我，并不是真正的自我，而只是根据想象和烦恼生出的幻觉。我们不妨寻思：自我是什么？那是很多幻觉和念头连串起来。我们说到自我，就像是属于“我”的东西，“我的”东西，或“是我”的东西。但自我只是一连串的连续念头——前念产生后念——这一切创造出自我的幻觉。烦恼只会产生虚妄心，而烦恼又来自根本无明，至于根本无明则是无始的。

我们的念头一直在变。在川流不息的念头中，自我在哪里？只有佛性、涅槃和智慧永远不变，只有这些是真正的自我，我们所知道的一般的自我只是幻觉。

真正清净的东西是从来不会改变的，但基本上并没有“净”与“不净”可言，这些是由于我们的混乱、分别所制造出来的区别。只要有分别，就永远不可能有真正的清净，而分别来自虚妄心和烦恼心。

常、乐、我、净的真正状态是涅槃的各方面，但如果进入涅槃时还有四德，那其实是执着，也就是还没有真正进入涅槃。这些所谓的四德只是引导我们朝向涅槃的目标，进入涅槃后，就不再有任何分别，也就没有必要再谈四德。

“三身”指的是佛陀的超越之身，只有从众生的角度来看，三身才是有分别的。法身是普遍、不动的，不存在于特定的地点，也不具有特定的形状或形式，是无所不在、普遍存在的。

报身存在于诸佛的净土，只有诸佛才看得到。这个净土中会有众生，但他们看到的净土和诸佛看到的净土不同。只有初地以上的菩萨才能看到某尊佛的报身，即使如此，也只是他们

自己的观感、而不是那尊佛的观感。

也许我们认为自己看到的是相同的禅堂，其实每个人看到的东西都不一样。你们中有些人认为这里有鬼，也许你们看到的鬼怪在我看来是佛菩萨、阿罗汉。因为我们的心态不同，所以看到的东西不同；即使居住在某尊佛的净土的人，他们看到的也和那尊佛看到的不同。

其实，我在这座禅堂里的确看到鬼，但他们跟你们所想的不一样。有个打禅七的人说，她看到死人的鬼魂。而我所看到的，是在这里的你们的鬼魂。你们一辈子都跟鬼在一块，面对的是你们的习惯、偏见、烦恼、贪婪、嗔恚、愚痴、怀疑的鬼。即使你们正在听我开示、正在打坐，那些鬼现在还是跟着你们。

佛的化身就是能济度众生的佛的那一面，而且可以随时随地现身。化身可以两种形式出现。一种化身是透过出生来到世间，就像释迦牟尼佛那样。另一种化身可以佛的形式出现，但也会以任何形式出现。所以任何帮助你修行和生活的，都该视为佛的化身。

也许有人不是有意要帮助你，却在修行路上的确帮助了你，在那时、就那个意义来说，那个人就是佛的化身。那个帮助也许是明显、正面的，也可能看来是负面的、有害的，但只要指引你进一步修行佛法，就是化身的帮助。身为修行人，我们应该把一切众生都当成是无数佛的化身，那可以是朋友、陌生人、敌人，也可以是蜘蛛、苍蝇、老鼠，每个人、每样东西都是佛的化身。

“六根对境，分别非识”。这两句诗偈指的是佛心已经显现

的人，这种人依然能充分运用他们的六识，但他们的六识不再被一般的意识所控制，反而都成为智慧的作用。一般的意识是感情的，其中掺杂了执着，而智能则来自无执。我曾经提到根本智和后得智，我们可以这么来了解：根本智就是一个人开悟时所生起的，而透过六种感官来运用这种智慧就是后得智。

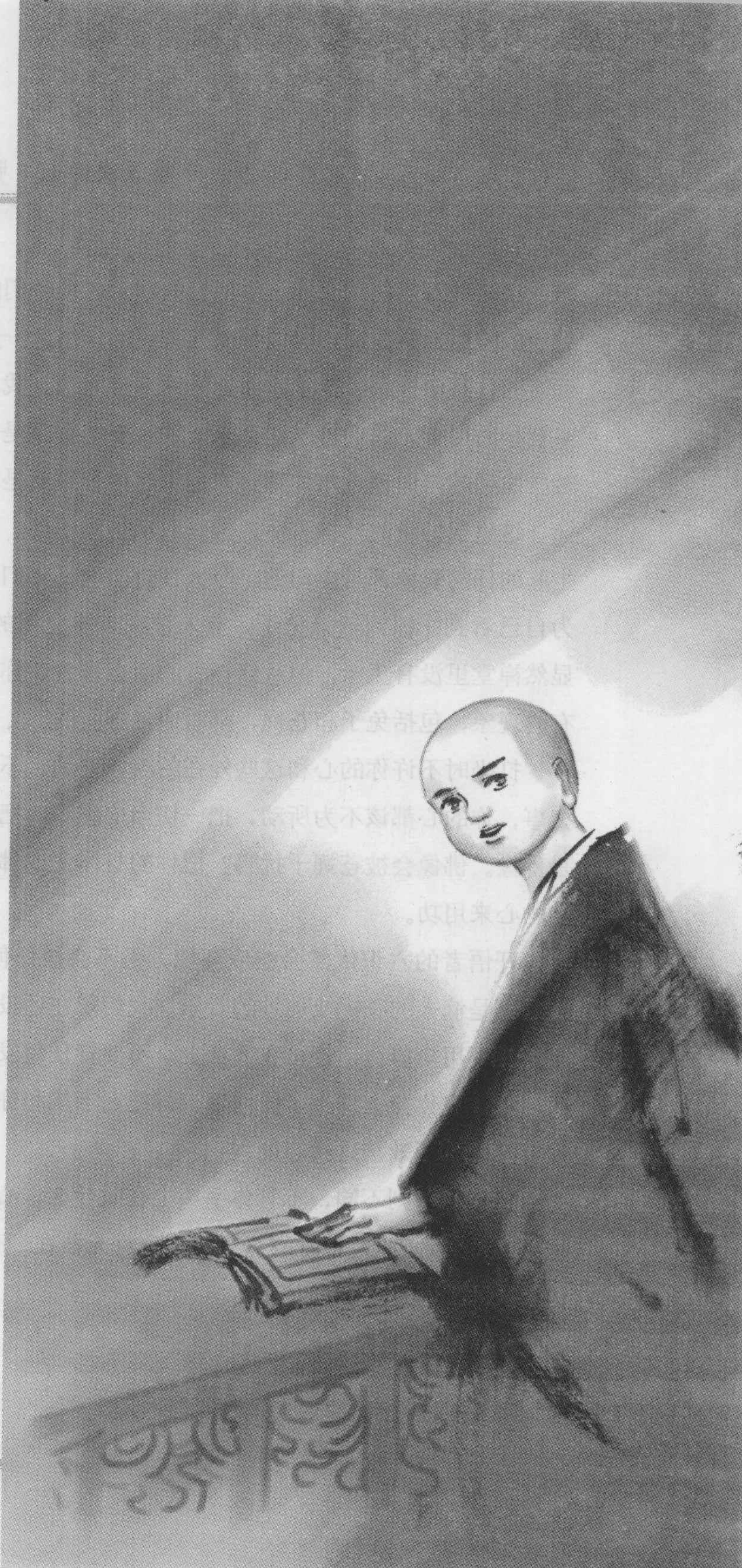
这里我们谈的是佛菩萨，但一般众生则不同。我们打坐时生起的任何现象都是虚幻的。今天在打坐时，你们之中有人认为自己看到、抓到一只兔子，有人被闯进禅堂里的苍蝇干扰。显然禅堂里没有兔子，但从修行者的观点来看，你们应该把所有的现象，包括兔子和苍蝇，都看成是虚妄的。

打坐时不许你的心和这些外在的现象互动，不管发生了什么事，你的心都该不为所动，把一切当成虚幻，把你自己想成是佛像。佛像会被苍蝇干扰吗？把你的身体变成佛像，用你会动的心来用功。

开悟者的六识依然会响应环境，但不会被任何事情干扰，不管那是恼人的苍蝇或美妙的音乐。我们现在还没有到达这个层次，要用功修行，停留在方法上，不要管任何发生的事。其次，不管在你身上发生了任何事，都把它当成和你无关，并不需要开悟才能效法这种态度。

日常生活则不同，不管你手头上在做什么，心都应该在那里，这就是觉知，是很好的修行。你也许无法在一夜之间开悟，但却是走在坦途上。

第六次禅七　一心无妄



一、修行也是妄念

一心无妄，万缘调直。

所有的身心烦恼都是妄念。今天有人引用《金刚经》里的“无住生心”，并且问我，这是不是意味着没有动机或什么事都不做。其实，这句话描述的是开悟后的状态，这时智慧生起，而心不执着于任何事情上。当你有心打坐，这个修行的意志依然是个妄念，我们认真修行时，用的依然是这个假心（妄念）。相反的，真心就是无心，如果无心的话，又如何修行？

你所做的每件事，包括打坐，都是在假心之下，但如果不用这个假心来修行，就永远无法得到真心。

修行的过程就是从散乱心到集中心，再到统一心，然后从一心到无心。前三个阶段——散乱心、集中心、统一心——都是虚妄的，但很少有人能不经过这三个阶段直接到达无心。

眼前你们大多是从散乱心到集中心，即使在这个阶段体验到成功都是好修行。

也许你在这次禅七中只是偶尔体验到集中心。如果你整个

禅七都在想你的日常生活，那就依然停留在散乱心。因此，我们需要方法来引导散乱心到达集中心，再到统一心，并且超越它。

人们经常认为自己已经开悟了，其实体验到的只是统一心罢了。他们也许把那个经验描述为喜悦的、自由的，但依然存在着分别。

统一心甚至都还分不同的层次：第一个层次是身心统一，第二个层次是自我和环境的统一，第三个层次则是普遍、无限的统一。

你们之中有些人可能已经品尝到了第一个层次的统一，如果你已经忘掉自己，不再知觉到自己的身体和念头，那很好。达到第二个层次时，会觉得更喜悦，因为不再区分人我。只有

在深定时才会达到无限的统一，这种人也许觉得自己不再有烦恼，其实细微的分别依然存在。

在无心中，无事可做，却依然做事，这又回到了《金刚经》所说的“无住生心”。这时不执着于自己或他人的存在，但依然与人互动、帮助别人，在外表上也与其他人一样。

《心铭》这里所说的“一心”可能引起误会，因为它指的不是统一心，而是无心——诸佛体验到的相同的真心。区别凡夫的一心（统一心）和诸佛的一心（无心／真心），是很重要的。

“万缘调直”不该与体验到一心的喜悦混为一谈，如果把那种状态视为和谐的、美妙的，那依然是执着，这是好现象，但不是无心。诸佛的一心如实观看万法，不会加上“这是美妙的”或“这是祥和的”。

你也许会觉得奇怪：如果不把事情看成是美妙的、祥和的，那为什么又要开悟？重点在于，这些都只不过是虚妄心的不同面貌，和丑陋、暴力同样是虚妄的。如果诸佛遇到了一场暴力战争，他们会怎么办？显然他们关切的不是自己的战事。

他们会不会看到别人在受苦、受伤？答案既是，也不是。

一方面，他们如实看待万法或现象，因此战争就只是战争；另一方面，他们会看到众生把它当成苦难，因此会竭尽所能帮助众生。

这是什么？

心性本齐，同居不携。

“心”是依智慧所作用的佛心；“性”指的是万法本然的佛性，没有我们加上的分别。心无烦恼时，可以看到万法的佛性。凡夫心依区别和烦恼来作用，因此无法看到万事万物本具的佛性。我们习惯于拿事情做比较：这个比较好，那个比较差；我比较聪明，你比较美丽……如果有这种分别心，就无法体验到佛心。

有一次我拿着香板站在一个修行人面前，问他：“这是什么？”他抓住香板的另一头说：“这就是这。”那就是无分别。不管它是木头、动物、人或爱，都没有关系。在那个时刻，他的心中没有分别，因此他说什么、做什么都可以，他特定的言辞或行动并不重要。

有个著名的公案就说明这一点：百丈禅师（七二〇至八一四）在他的首座和尚和另一位名叫沩山的和尚（他那时还是个厨子）面前举起心爱的花瓶，说：“不能叫它瓶子，告诉我这是什么？”

首座答道：“不能叫木头。”意思就是说，如果不能叫它瓶

子，也不能叫它任何东西。百丈接着问沩山同样的问题，沩山一脚就把瓶子踢翻、打破。百丈再问，沩山没有回答就跑出房间。如果回答就多余了，但如果不一脚把瓶子踢翻，又像根本没有面对这个问题。

首座待在后面等着，心想发生了什么事，自己回答得正不正确。百丈看着他说："他知道，你不知道。"这故事的重点在于，首座想知道发生了什么事，他的答案正不正确，而沩山心里没事，连对错、输赢的念头都没有。

对一般人来说，瓶子就是瓶子，有它的形状和作用。当一个人指出瓶子是瓶子时，用的是分别心。如果反过来说，弟子问百丈禅师同样的问题，你认为禅师会怎么回答？如果禅师说："这是瓶子"，会是正确的。如果弟子也说："这是瓶子"，也可能是正确的。但百丈禅师已经排除了那种选择，因为他想知道弟子心中有没有执着，或任何事。执着心以有限的方式看事情，无执之心视一切平等，把一切视为平等就是见到佛性，因为心、性本齐。

"同居不携"指的是心、性之间的差异。佛陀的一心视万法为平等，烦恼心以分别来看一切。然而，心、性的本质是平等无二的，就是因为这样，我们才能体悟本心。在打坐了一天之后，你是有平等心呢，还是依然在分别？

我们认真修行时，是在运用妄念，而那正是烦恼心。只有不再继续使用妄念时，智能才会生起。我们用集中的方法来统一心，在身心统一之后，我们转换到话头来打破统一心。我们必须超越统一心，才能体验到无执所生起的智慧。

我希望你们能利用这次禅七从散乱心到达集中心，最后到达统一心。到达统一心的最好方式就是不要害怕妄念，只要停在方法上，不要分析自己的所作所为是好是坏，否则，就表示离开了方法。

二、随顺万物

无生顺物，随处幽栖。

“无生”这个词在佛教经典到处可见，意思是无念、无执、无烦恼、无污染。彻悟的修行者没有任何烦恼，他们随顺万物，认知万法而不去干扰。

先前我问你们认为佛陀会如何回应战争和屠杀？“顺物”的意思是开悟者即使自己不为所动，依然会正常地响应特定的情况。因此，诸佛会随顺现象并予响应，不会对暴力和战争毫无响应。进一步说，没有开悟的修行人也有可能看到有人死去，却不真正视为有人死，或看到房子着火，却不真正视为有东西在着火。

有位居士的家遭小偷，他的太太很沮丧，他就告诉太太：“没关系，小偷没有偷走任何东西，其实他偷的是自己的东西。”小偷听到先生这么说，心想那人是白痴，回过头来把他太太带走。他太太问：“你现在要怎么办？”先生回答说：“没

关系，他只是带走自己的太太，与我无关。”这个人以为他没有分别自己和别人的东西。你期望达到的是这种无分别心吗？

我有一位弟子的一箱宝石被几个男孩偷了，却依然相信他们很可爱、天真。在一次禅七之后，另一个弟子把自己所有的钱财都送给朋友和陌生人，觉得不值得给人的东西就丢掉。他的一些好朋友要他到精神病院接受观察，但他抗议说其实发疯的是别人。

这些故事告诉我们，类似这样的情况并不限于古早的故事，也发生在今天你我这样的人身上。更重要的是，我要强调这“不是”经典中提到的“无生”或“顺物”的意思。我不是说这三个人的行为没有理性，只不过他们并没有开悟，也没有“顺物”。在修行的过程中会生起许多不同的心态，因此这些修行者体验到什么我们并不清楚。也许他们的行为是虚妄的，也许他们体验到的是一种中阶的修行。

“随处幽栖”是什么意思？达到“顺物”层次的人不需要隐居山林或任何地方，他可以在任何地方，动静皆宜。就某个意义来说，他到任何地方都带着独自修行时的安详，因此在一切地方都能平等无二地居住。要得到这种安详并不需要达到高深的修行层次，你们之中有些人可能现在就体验到某种程度的安详。禅七的第一天，你们大多数人都还被街上的噪音干扰，但随着时间的进展，愈来愈不受这些现象干扰。当然，这不是禅定，因为如果是禅定的话，就什么也听不见；但如果你能认知周围的声音，而不响应，只是继续你的方法，那修行已经得

力了。

在修行的过程中，你们大多数人会体验到与外在环境统一，但我有把握你们大多数人不会把财产都送人。这并不是说，我先前描述的那些人疯了，但那些事不常发生。有个阶段的修行被描述为“见山不是山，见水不是水”，这是修行中的正常阶段，但每个人的行为方式不同，大多数体验到这个修行层次的人举止并不怪异。

禅七结束时，我告诉每个人继续像往常一样过日子。因为修行，就自认与别人不同，这种想法是愚蠢的，禅七没有给你特权或理由举止怪异。如果发生了就发生，但如果只是为了与众不同而举止怪异，那就错了。如果不想惹麻烦，我建议你对配偶还是以敬爱相处，不要说他的存在没有关系。

禅适用于每个人，你不需要是某种类型的人，或过某种方式的生活，也不必住在山林中，任何地方都能修行。佛教史上许多大师，包括慧能和法融，都这么说。

开悟也是妄念

觉由不觉，即觉无觉。

开悟之所以存在，只是因为有还没开悟的众生。如果你开悟的话，还会有开悟可言吗？对你来说没有，但对别人来说则有，因此，没有开悟的人应该追求开悟。然而，没有开悟的人所追求的开悟是幻觉、妄念、错误的想法。一旦开悟，悟境就

不再存在。

人们问我天有多少层，我回答说，天就像人生一样，对每个人来说都不一样。这次禅七对每个人来说都不一样，你的体验和别人的体验毫不相关。你在你的禅七中，他们在他们的禅七中，你见到的师父和别人见到的师父也不一样。

即使出生在相同环境的人，他们的人生也是不一样的。佛经上有个说法，鱼所体验到的水是皇宫，饿鬼所体验到的是臭脓，而人类所体验到的就是水。同样的，人们体验到不同层次的开悟。从前有位大禅师描述自己大悟三十六回、小悟无数回。

也许谈这些不同种类的悟会让人混淆。你可能会把小悟想成是云彩散开、星星出现，中悟是月亮出现，大悟则是太阳出现，其实不然。用这种模拟把开悟描述成不同层次的光亮，太限制了。

这位禅师如何接二连三开悟那么多次？为什么有些是大悟，有些是小悟？在开悟的经验中没有烦恼，但当那种体验的力道消退时，烦恼就会回来。烦恼回来得多快，当然要看它们有多强烈。但当佛陀体验到彻悟时，他的烦恼便永远断绝。我们开悟的本质和佛陀的开悟是一样的，只不过没有那么深，也没有那么广。

但在禅七中，你们不该存有开悟的念头，只要维持在方法上。开悟就像街上的噪音，与你无关。就现在来说，两者都是妄念。

三、万法一法

得失两边，谁论好恶？

一切有为，本无造作。

《心铭》所说的“得失”是什么？是得到烦恼，失去智慧？还是得到智慧，失去烦恼？我确信每个人都喜欢后者。其实，这两个可能性都是凡夫的观点。修行人经常问：“如果每个人原本是佛,那我们是什么时候失去智慧、得到烦恼而变成众生的？”其实，智慧与烦恼总是在一块，无法分开。得到智慧时，就得到烦恼；得到烦恼时，就得到智慧。摸不着头脑吗？我还要说，如果放下智慧，也就放下烦恼；如果放下烦恼，也就放下智慧。

智慧本身就是烦恼。就众生而言，菩萨的智慧就是烦恼；他们无法用其他的方式来看待。然而，在菩萨眼中，众生的烦恼却和智慧没有不同。从佛陀的观点来说，既无智慧，也无烦恼。因为你们都还不是佛，无法了解这个。如果不是菩萨，甚至无法测量智慧，所知道的就只是烦恼。

每当有区别、得失这类事情时，就造成分离、极端、两极、比较、判断。只要我们还没开悟，就只能如此，对我们来说依然有得失、智慧与烦恼。许多人来到禅七希望能得到什么。我确信你们之中有人心想：“我会从这次禅七得到什么？只要有收获，只要能有什么宝贝带回家，我就愿意用功修行，付出很

高的代价。”我建议你采取不同的观点。就我来说，只要你离开时带的东西比来时要少，你的禅七就成功了。如果来时只有一个包袱，离开时却有两个，那就悲哀了。那是多么沉重的负担啊！在那种情况下，我会说禅七不值得你的时间和努力。在禅七时，你失去得愈多愈好。

最好是放下了很多，以致没有什么可再失去的了。那时你得到了任何东西吗？如果什么都失去了，又如何得到什么呢？如果你连自我也放下，还有什么属于你的呢？我会问这些别有用心的问题，但希望你不要把这些加到你的包袱上。当我们说“自我”或“我”时，意思是说对自我的执着，我执不见时，就不再有得失。你也许会问：“那么得与失哪个比较好？”对体验到彻悟的人，那种说法是没有意义的。

昨天有人看到自己的我执严重，泪汪汪地来找我。我问他是不是还有执着时，他回答说：“是的，但可能少了一点。”我对他说：“至少你失去了某些东西。希望禅七结束时，你失去的会更多。也许你会失去很多，回去时连未婚妻都不认得你。”这听起来也许好笑，但对一些修行人来说，这是他们关切的事。在前一次禅七，有位打七的人就表达了这种关切：“如果我一直放下，到某个阶段可能什么都失去了，那时我会是什么样子？那时我会是什么样子？”这绝不是开玩笑，也许有一天你会发现自己处于这种情境，我执不会让你毫不挣扎就放下的。当你濒临失去某件东西，或已经失去某件东西时，心中自然生起恐惧。随着这个恐惧而来的就是试着要掌握某件东西，甚至创造新的执着。这就是烦恼，也是众生的自然反应。身为修行者要

觉知这个，而且要知道只要不断修行，这些恐惧、期盼和欲望都会减轻。

“一切有为，本无造作”指的是所有的现象（万法）、行为或示现。《心铭》这两行诗偈很混淆，似乎与常识矛盾。它是意味着结果能从无处生起吗？我能不学习、用功就成为博士或教授吗？那简直荒唐。现象来自其他东西，来自某事或努力，这种想法看起来比较自然。譬如，这幢建筑来自材料和劳力，而不是无中生有。我们不能说这幢建筑不是造作的，显然《心铭》指的是其他东西。

我们在早晚课中唱颂：“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造”，这是众生的观点。我们说法界中一切由心所造，现象之所以产生是来自众生的共业和别业，一切都只不过是这些业力的成熟或示现。《心铭》说所有现象本无造作时，采取的是开悟者的角度。对开悟者来说，没有区别。现象依然存在，但没有分类、分等、判断或赋予意义。区别男女、水火、道德与不道德的是我们，对我们来说，这些观念带有不同的意义，但开悟者不做这些自我中心的区别，万物只是如实存在。

开悟者视万法如一法，甚至连这种说法都不正确。对开悟者，无法可言。如果有法可言，就不是究竟的状态，但如果无法，又如何有造作呢？混淆由此产生。人们误信在开悟状态中只有空、无。对开悟者来说，现象依然存在，但看待它们时却没有执着或分别。因此，这个状态称为“无法”。这并不是拒绝现象的存在；我们所创造的现象——造作或执着的现象——依然存在。

佛法并不否定世界和现象，也不[illegible]人逃避世界。它教人藉由肯定世界，同时又不执着于世界，而自我解放。彻悟的人依然存在于[illegible]和其他众生一样，事实也的确如此。除[illegible]下，不论开悟[illegible]开不会违反事[illegible]常[illegible]

[illegible]合[illegible]一个宗教教徒的[illegible]讲化论的争议时，这个人把一只猴子带到台上，并且说：“[illegible]人真是从猴子演化而来，那么这只猴子就是你们祖先的后代，你们就该[illegible]它。但如果演化是真的，为什[illegible]演化成更高等的生物？”他[illegible]佛性[illegible]来了很多猪、狗、昆[illegible]“你们[illegible]如果众生都是一样的，你们就可以[illegible]。”这个人误解了佛法。开悟的禅宗祖师依然尊敬[illegible]，同时他们也知道并了解佛像不是佛，佛经其实[illegible]

然而，有关[illegible]的故事依然存在。有个故事说，和尚们[illegible]一位[illegible]佛像前撒尿，就要把他撵走，并且说：“[illegible]这么无知，不敬？”他回说自己[illegible]，诸佛的地方。”他回答说：“告诉[illegible]尿。”

这是禅[illegible]打破修行者和弟子强烈的[illegible]出第一次。禅师会选择适当的时机点[illegible]在佛像前撒尿，很可能会被认为是怪人，而不是[illegible]大多数的时候，开悟的祖师

佛法并不否定世界和现象，也不教人逃避世界。它教人藉由肯定世界，同时又不执着于世界，而自我解放。彻悟的人依然存在，在世上充分发挥作用，他们可以和其他众生互动，事实也的确如此。除非在少数情况下，否则开悟者和禅宗祖师并不会违反事物的正常秩序。

我读到一则有关台湾另一个宗教教徒的报道。在响应眼前有关人的进化的争议时，这个人把一只猴子带到台上，并且说："如果人真是从猴子演化而来，那么这只猴子就是你们祖先的后代，你们就该以那种方式尊敬它。但如果演化是真的，为什么这只猴子还是一样，而我们已经演化成更高等的生物？"他也听说佛陀提到众生皆有佛性，所以他找来了很多猫、狗、昆虫，并且向大家说："你们佛教徒不必拜佛。如果众生都是一样的，你们就可以拜这些动物。"这个人误解了佛法。开悟的禅宗祖师依然尊敬佛像和佛经，同时他们也知道并了解佛像不是佛，佛经其实不是佛法。

然而，有关禅师的奇言异行的故事依然存在。有个故事说，和尚们看到一位有名的禅师在佛像前撒尿，就要把他拖走，并且说："像你这样的禅师，怎么行为这么无知、不敬？"他问说自己做错了什么，他们说："这是佛像，诸佛的地方。"他回答说："告诉我哪里没有佛，我就在那里撒尿。"

这是禅宗的一个经典故事，显示禅师努力要打破修行者和弟子强烈的执着。这种情况一辈子难得出现一次，禅师会选择适当的时机点拨。相反的，如果他经常在佛像前撒尿，很可能会被认为是怪人，而不是禅师。在大多数的时候，开悟的祖师

言行举止像平常人一样，不会违反秩序、人与人之间的关系，或公认的行为准则。

身为修行者，不该有意与众不同。想象开悟者会是什么模样，然后根据那些想象去做，只会累积更多的包袱，而且是些琐碎的包袱。我们要学《心铭》这里所说的，学习它有关得失的教诲。在没有得失的念头时，才能真正修行。如果心里有这些念头，得到的就只是烦恼。试着要得到什么好回去告诉人，是错误的态度，而且浪费时间；试着要模仿别人的经验也是浪费时间；把自己和别人比，会觉得高人一等或自叹不如，自大或嫉妒；甚至不要把自己现在的经验和以往的经验相比；这一切只不过是烦恼，修行不会得力。当情况看来不好时，不要认为已经失败了；当情况看来很好时，也不要认为已经成功了。为什么不放下这些所谓的积极、正面的念头，放下得失心。当然我们该有积极的思维，但在这里打禅七时，连这种态度都不要执着，只要时时刻刻尽力而为，只管你所做的，而不执着于发生的任何事。最好的态度就是处于当下，守住方法。

四、让烦恼逐渐离去

知心不心，无病无药。

迷时舍事，悟罢非异。

我们如何能从平常、散乱的状态，甚至从一心的层次，达到无心？有两种禅法可以达到无心：一种是默照，另一种是公案，也就是话头。这两种都是顿悟的法门。默照所得的开悟一开始时通常很浅，随着继续修行而加深，而话头通常是导致更明确的开悟，可以是浅，也可以是深。

《楞严经》描述了一种类似默照的方法，观世音菩萨已将听闻的法门唕发展到极至，而能体察到自性。但因为自性是无声的，所以这个方法基本上是默照。

虚云老和尚（一八四〇至一九五九）描述过一种修行法门，就是观照心的纯正自性，而这种自性没有固定的特征。当一个人真正体察到这个的时刻，就是佛——即心即佛，即佛即心。要达到这个时刻的修行，就是把个人的觉知向内转，观察并倾听，如此烦恼和妄念就会逐渐减轻，最后消失。当一切妄念止息时，剩下的就是自性的声音。但这只是一种表达方式，因为自性并没有声音。因此，虚云老和尚的法门也类似观世音菩萨的法门和默照。这个法门对初学者来说很困难，使不上力，因此刚开始时应该用数息或随息。但到了数息或随息自然消失时，这些方法也等于默照。

观世音菩萨的法门刚开始时是倾听真正的声音，但只有在无声可听时才是真正实现这个法门。目前就你们的层次来说，不要试着仿效这个法门。如果你数息，只有在数字自然消失时才该开始使用默照或话头。还在跟妄念搏斗时就放下数字，只是自我欺骗。能连续几炷香使用呼吸法而很少、甚至没有明显的妄念时，心已经接近寂静，就能有效地运用其他这些方法。

没有什么规矩是一成不变的，有修行的话，甚至一开始就可以立即使用话头或默照；只不过以呼吸开始，当心比较澄明、安定时再转到其他方法，会比较容易。

话头的法门有许多层次，譬如，“我是谁？”这个问题可以一直深入再深入，直到似乎没有其他东西可以让你用功。你也许认为话头已经结束了，这时有些老师或学派会给你一个新话头，但这是不必要的。你可以继续深入，最后某些东西会再度打开，你会更深入话头。你会再到另一个阶段，似乎没有东西可以用功，然后一个新层次又出现。你甚至可以一辈子用功于一个话头，甚至到死的时候，可能还有更多的层次让你去用功。

默照与话头的不同在于：因为你开始时就一无所有，就不会达到没有东西可让你继续用功，然后出现新层次的时刻。你只是不断修行，继续深入，而不会见到任何层次。

话头其实是没有意义、很无趣的，就像嚼棉花一样——索然无味。对初学者来说，话头就像这样：拿着话头用功，就像狗一直在嚼棉花，直到开始能品尝到方法。用聪明才智来探索话头是浪费时间和工夫，用聪明才智得到的任何答案都不是它。在努力用功之后，也许像是得到很深的体会，但那也不是它。我再用咀嚼的另一个比方：用功于话头就像嚼米一样，起初只不过是嚼外壳，那没有营养，你也许认为已经嚼到了营养的部分，其实没有。在嚼穿外壳后，你认为：“我已经得到了！”但那只不过是开始。现在必须把米愈嚼愈细，但营养依然锁在里面。你继续咀嚼，甚至到后来米好像不见了。这里我必须放

弃这个比方，因为其实修行的层次更深。你必须继续，不但在米消失了之后，甚至要到你这个嚼米的人也消失。只有在成佛之后，修行才算完成。

临济宗经常要人用“无”这个话头开始，但对许多初学者来说，这和数息差别不大。那只不过是“念话头”，因为在那个阶段欠缺一个必要的因素，也就是心里真正的疑情。我们不是在谈一般的怀疑，而是一种热切的、毫不间断的坚持，要达到问题的根源，但那个问题却没有答案。刚开始时就有这种疑情是很罕见的，而初学者只是把话头像咒语那样一直重复。只有在疑情生起时，真正的话头修行才开始。“禅”这个字的部分意思就是参究或质疑。质疑或参究话头是适当的修行，但我奉劝弟子从呼吸法开始，使自己的心收摄、集中，才去修习参话头。

有些人就是无法使用话头或默照，这往往是因为他们的气很难让他们的心稳定下来，让那些方法受用。有一些方法是用来练心的——像数息、话头和默照——也有一些方法是用来练身、练气的。然而，身心是密切相关的，因此有时练心的方法会造成身体的反应。如果修行者学习适当控制自己的气，修行会更平顺。

气平顺、和谐运行时，身体的状况就会稳定、强壮，心也会比较平静，这是修行的好基础。如果你的气有问题，就试着放松，继续修行，问题很可能自行解决。修行本身会帮着调气，那也是为未来的修行打下坚稳的基础。

气有很多不同的感受：振动、痒、热、冷、压力、不通等。

有时人们觉得是气，其实不然。譬如，我劝某人暂时不要使用话头这个方法，因为当他使用这个方法太用功时，会造成头部的压力，以致头痛。这不是气，而是真正的血液流到脑子里。有时体热是由气造成的，但有时是来自其他地方。譬如，即使打坐也需要气力，这会使你发热。热也可能以其他方式产生，禅定时，热会升起，而且真的蒸发掉烦恼。我们都能使用这种热。

常见的误解就是努力用功和集中心力时必须紧张，用上许多压力，这会使人心跳加速、血压升高。如果过于集中心力的话，这些改变会让你担心，可能反而使你失去方法，也增加烦恼。因此，我总是说：“放松身心，只是用功。”那意味着集中，而没有紧张或压力。如果身体感觉不舒服，不要惊恐，只要放松。把注意力放在脚底或身体的重心，并且放松，气就会平静下来。当气平顺、和谐地运行于身体时，就察觉不到它，只觉得平静、健康、机警、有活力，而不是紧张、坐立不安。

《心铭》说：“迷时舍事，悟罢非异。”迷惑的心是不可能马上放下烦恼的。修行的过程就是要在不同阶段逐渐放下：首先，放下过去和未来；其次，放下周围的环境；再次，放下前念和后念。

要放下前念和后念是很困难的，因为即使只有一个念头，你还是会把它连接上过去、现在与未来。如果能把心停止，放下过去与未来，现在也就不见了，这就是无心。开悟后不需要放下，因为没有什么要放下的，也没有什么要提起的。

五、不在意得失

本无可取，今何用弃？

谓有魔兴，言空象备。

外表看来不在乎得失的人可能是深悟，也可能只是漠不关心。有一座寺院里的小和尚年轻时很懒，被逼着、骂着去上小学，中学时也一样。高中之后他心不甘情不愿地申请进了一所普普通通的大学，他只做必须做的事，闲闲散散地修了课，四年后顺利毕业，毕业后也不想做任何事。他十二岁就出家当和尚了，他的态度是："我已经是和尚了，还在乎什么？"

其实，他几乎什么事也没做。他的师父要训练他学会勤劳，却有人对他师父说："师父，你不该责骂他，他的行为符合开悟者的行为。他真正了解世上无事可做，是我们这些没开悟的笨蛋，像没有头的鸡一样跑来跑去，为自己招惹麻烦。如果你不相信我们，就看《六祖坛经》，六祖慧能说开悟的人'憎爱不关心，长伸两脚卧'，他可以休息。"

这些弟子有件事倒是说对了，这个懒和尚的睡功可是一流的。每天让他只吃一餐没问题，这在其他和尚看来可真了不得。但他很爱护自己的睡眠，比别人早睡晚起。他师父问起这件事时，他说："师父，你关心自己认为重要的事，那不是我的问题。对我来说，那些都是琐事，不值得浪费我的时间。"

这种琐事包括了洗衣服。他的袜子穿了又穿，把它们翻过来又翻过去，直到受不了才丢。他师父在别人面前批评他时，许多弟子都护着他："师父，你不该责骂他，他有他的理由、他的观点。"

"那会是什么观点？"师父问。

"觉得必须洗脚、洗袜子的是你和其他人，但每个人都得这样吗？牛会担心洗脚吗？那是他的脚、他的袜子，不是你的。如果你认为他的袜子很臭，那是你的问题，不是他的问题。"

最后，这个和尚离开他的师父，后来也有了一座自己的寺院。其实他的个性仁慈，很好相处，似乎没有什么可以烦扰到他。老太太们最欢迎他，也许她们现在会为他洗袜子。那么，这个故事的教训是什么？也许他的师父这辈子都是傻瓜，无头鸡一只。

其实，我告诉你们这个故事，是要显示人们多么容易就被别人的行为，甚至被自己的行为所愚弄。如果你仔细看事情，而且把意思翻转过来，可以用经典来为自己的任何行为辩白。重点在于，如果这个和尚真有智慧，至少会有一部分被别人看出来。真可惜，因为他有某些好的特质——不执着于物质财富、个性随和，这些会是修行的好基础。而且，对被那种性格吸引的人来说，他有他的作用。

因此，当我说你来打禅七不是要得到东西而是要失去东西时，我不是在赞扬懒惰的美德，我所说的"得"，指的是更多的执着和烦恼。漠不关心的另一端就是试着努力要控制智慧，进而得到智能，但这只是制造期盼和焦虑。如果七天下来，没

有体验到任何可说的事，你会认为你这次禅七失败了吗？如果那是你要的经验，你可以在你家附近的电影院里找到那些经验。如果七天后你能说自己大部分的时间都用功于方法，那么你就成功了。

也许你离开的时候，认为自己没得到什么，也没有失去什么，但我向你保证，这个禅七会对你有影响，你可能只是一时之间还没有体会到而已。我只是要你好好利用时间和环境，因为这里的时间和环境就是设计来用在专注、没有障碍的修行。如果你只想要在一个温和、舒服的环境过七天，那是浪费时间。

维持良好纪律的人生是无价的，保持正念比金银财宝更珍贵。如果参加禅七能灌输你这些价值，即使只是一时间，你就不算浪费时间。你所要做的就只是修习你的方法。也许你心想："维持纪律、保持正念，那不是得到什么吗？"对还没有达到无心的人来说，的确依然有得失：得到智慧，失去烦恼；得到功德，失去业障；得到澄明，失去散乱。

如果你在一间黑暗的房间里点火柴，你能说自己增添了光明，但在光天化日下点火柴，就不能说是增加什么光明了。你基本上是无限的，但那只是在无心时，只要有心，就有限。无心时就没有自我，因此也就没有什么可得到或失去的。但当你修行时，是在自我的黑房间里开始。你修行是为了放下这个自我中心，完全放下时，就是无心的状态，就没有黑房间要照亮，已经是在光天化日下了。

佛法提供一些有关放下这个自我的指引。首先是发四弘誓

愿，尤其是第一个誓愿，“众生无边誓愿度”。当你愈来愈不去想到自己的欲望，而把注意力转移到别人的需要时，自我中心自然会减轻，会认知其他众生的存在，并试着以他们为先。同样的，要承认并尊敬佛法僧三宝。

你也许会想：“我来这里是要打坐的，不是要拯救世界。如果我不先照顾自己，又如何能帮助他人，尤其是誓言中说到的无边众生？为什么帮助别人，而不是帮助自己，能减轻我的自我中心？其实，那可能使我心生憎恨、感觉悲惨，使我的自我中心更难受。”

有这些想法是自然的，当你刚开始修行时，四弘誓愿和三宝是不自然的。其实，那些誓愿就它们完整的意思来说几乎是无法想象的。但我主张，即使助人的念头乍看之下令人心生畏惧，它们还是值得你花时间。穿新衣服时，刚开始会觉得僵硬、不舒服。你知道这情况，而且觉得笨拙，后来开始觉得愈来愈舒服，直到它变成你的一部分，就像第二层皮肤一样。修行久了之后，拥有深刻的体验，就会了解为什么三宝和四弘誓愿值得你尊敬。你对三宝、四弘誓愿和众生尊敬几分，你的成就也就有几分。

伟大的修行者可从他们的伟大贡献看出。他们没有自我执着，因此也是谦虚的。菩萨没有自豪或自大，并不把自己看成是在帮助众生，而只是在做三宝的事。在菩萨眼中，众生是因为他们自己的功德和行为而得到解脱。我在拯救你吗？我在解脱你吗？是你努力修行，是你改变自己的态度，我只不过是在做三宝的事，而三宝恰好是我的观点。如果你认为欠我的恩，

那是你的观点。希望你也觉得欠三宝的恩。

其实，觉得欠我或欠三宝的恩不是一件坏事。没有这种态度的话，你的自我可能会膨胀，充满骄傲："我打坐，我学法，我引导自己通过修行的障碍，困难现前时我自己克服。"修行的目标就是要使我们摆脱对"我"的这种执着，我们愈能摆脱对自我的执着，就愈接近无得失心。

藏传佛教噶举派的第十六世大宝法王有一次参访纽约长岛的菩提精舍（Bodhi House），一位宗教教授向他展示他藏书中的佛经。法王不懂英文或中文，但他看到藏文经典时，就对它们顶礼三拜。随侍的人说："法王，您已经彻悟了，等于是佛陀，这些经典对您没有用，为什么要顶礼？"

法王的响应又是顶礼三拜，之后他说："其他人也许说我是佛，但我不是佛。"没有佛法，我们就不知道如何修行。因此，三藏是佛的法身所遗留下来的。法王当然知道这点，所以对佛经如此尊敬。

"谓有魔兴，言空象备"。《心铭》所说的魔是谁？是什么？它们是不是头上长角、尖牙利齿、舌头分岔？你见过这种魔吗？你心里的魔是什么？《楞严经》里谈到许多不同种类的魔。有些魔来自你的心，有些魔来自外在，即所谓的天魔。只有大修行者才会招来这些天魔，你不必担心。你自己已经有够多的魔让你忙了，那些是你的心创造出来的魔。

魔有许多不同模样。譬如，你打坐打得很好，突然心里充满了对伴侣的念头，有时这些念头强而有力，仿佛这个人就站在你面前。这些念头，不管是真是假，都是来自你自己心中的

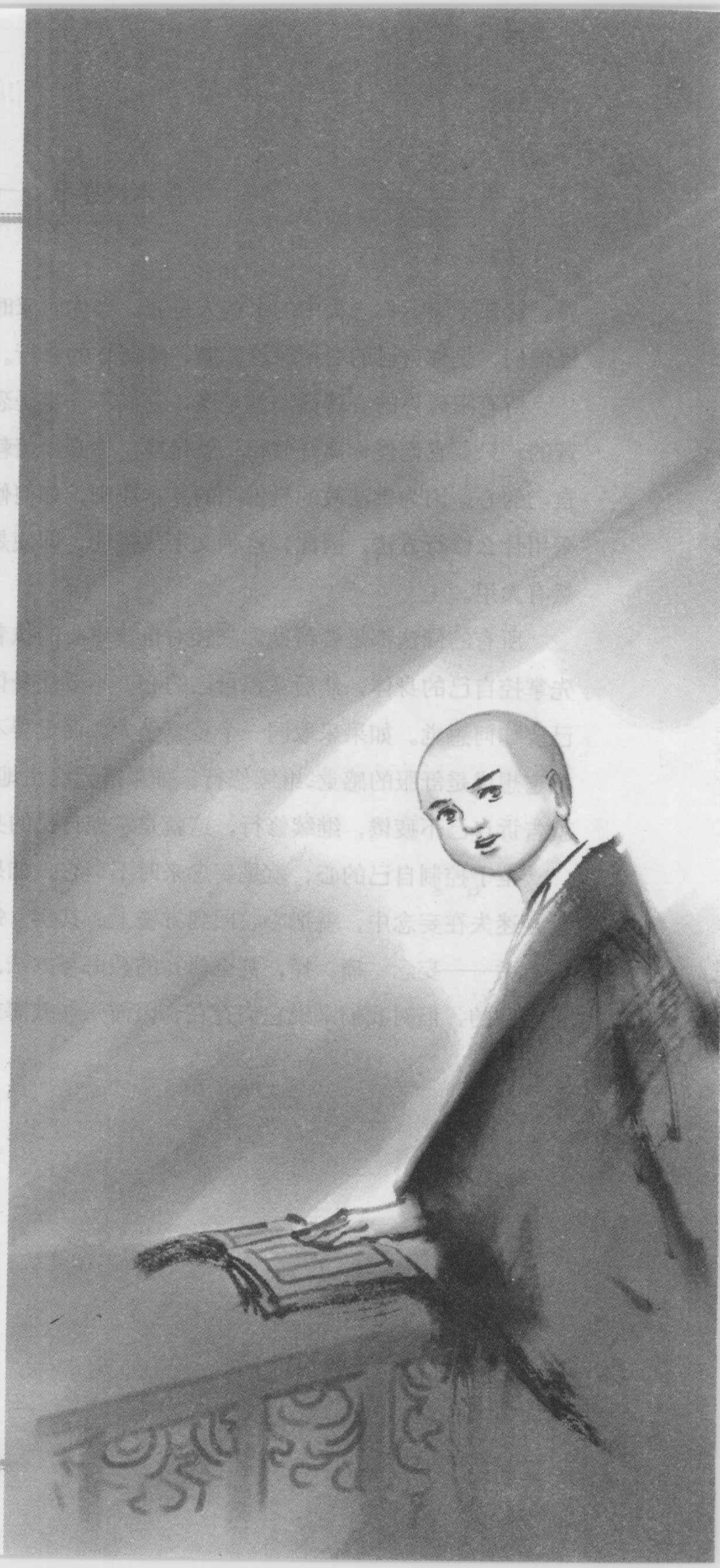
魔，这并不表示你念头中的那些人是魔。当你回家时，不必责怪他们，是你自己的心招徕这些魔，障碍你的修行。

所有阻碍你的心理活动就是魔，它们不一定是恐怖的或痛苦的，只要它们使你离开修行，就是魔。你必须倚赖佛法来练自己的心，因为佛法教的是佛陀的基本原则，如何修行，以及采用什么修行方法。因此，这种文字或描述，即使是空的，依然有大用。

所有的佛法都是要帮助你减轻对自我中心的执着，你必须先掌控自己的身体，然后掌控自己的心，不要让身体来决定自己要如何感觉。如果采取同一个姿态坐太久而觉得不舒服，就把它想成是舒服的感觉,继续修行。如果毫无缘由地想打瞌睡，就告诉自己不疲倦，继续修行，这就是掌控自己的身体。

至于控制自己的心，就是妄念来时不理它。如果发现自己已经迷失在妄念中，就把心收回到方法上。其实，每件事都与心有关——妄念、痛、痒，甚至修行的教诲与方法。基本上它们是空的，但对我们来说它们存在，因而一些教诲或方法是很重要的。

第七次禅七 莫灭凡情



一、觉知而没有情绪或执着

莫灭凡情，唯教息意。

这里的“情”指的是念头、梦想、感情、幻想和我们这个分别心的所有其他作用。心理活动是人的正常情况，不管我们从事日常活动、睡觉或修行，都一直跟着我们。毕竟，日常生活也是修行。有人修“只管打坐”好些年了，说自己用这个方法有困难，他认为修只管打坐时，心里应该除了方法之外没有念头。我说，不管用的是什么方法，除了方法本身之外不该有任何其他念头。譬如，数息时心里唯一的念头应该是呼吸和数数。修行人都知道，这个层次不容易达到。

如果透过修行达到没有凡情的状态，那么不是进入深定，就是生起的念头不再造成任何欲望或困扰。然而，这两句诗偈指的是来自于自我中心的分别和执着的情绪。

要达到这些层次需要努力用功。糟糕的是，如果执着于定，这些感情就是凡心的产物。人们初次体验到定之后，经常会渴望回到它，因而制造出新的障碍。有时在很短的一段时间——

也许只有几秒钟——他们也许会认为自己没有分别，达到了无心的层次。这个念头可能会带来很大的满足和喜悦，但这是凡心。他们认为的无心，其实不是漠不关心，就是心不澄明，甚至连充斥心中的念头都分辨不出。真正无心的状态、没有分别的状态，就是能清楚觉知发生的事，但不产生情绪或执着。

我在乡间主持禅七时，有时会让禅众在外面走动，教他们用眼睛和耳朵，而不用心思，但很少人做得到。有时他们达到中间的阶段，所见所闻与平常的见闻不同，虽然他们无法解释，但说树、天空和别人看来有些不同。

我们打坐的一个原因就是要训练自己体验念头，而不与执着相应。这是个渐进的过程，不是单线的从混乱到澄明，可能前一炷香很清楚，下一炷香却被妄念吞没。憎恨妄念只不过是增加自己的烦恼，念头和烦恼来时，就把心放在方法上。烦恼心以许多不同的形式出现，因此要觉知，它可能是“我的脚痛”、“我只是在浪费时间假装打坐”，或“这感觉很舒服，我能坐上一整天”。

有次禅七，有个年轻人来到我面前说：“师父，我得离开了，如果再待下去，最后会杀人。”我问他想杀谁。

“你！我想杀的人就是你！”

这个人脚痛、背痛，而且自怨自艾，他所能想到的就是报复造成这一切的人，也就是我。

我就说：“好的，这容易解决。我给你一把刀，让你杀了我。”

“这个嘛，”他说，“我现在不想杀你，而且我也不敢。”

"那样的话，"我说，"回到你的蒲团上，继续打坐。"

让自己被念头和情绪克服，只是制造更多的障碍。就让它们通过你，而不要执着或厌恶。要学《心铭》这里所说的，"莫灭凡情"，因为那是不可能的。你所能做的就是学着止息被这种凡常的心理活动所触发的念头。

二、达到清净心

意无心灭，心无行绝。

这两句诗偈描述的是念头和心的关系。念头是虚幻的，来来去去，被情绪和环境所触发。反过来说，它们也为其他的念头、言辞、行动架设舞台。凡夫的虚幻心和这些念头互动。念头止息时，灭掉的是凡常的、污染的心。纯粹的、清净的心是灭不了的，因为它不倚赖念头，不是虚妄的。不必去思索污染心和清净心之间的差别，因为这也需要用上念头。我们陷入污染心的虚妄本质，误认它为真的。我们以这种污染心来观察世界、表达自己、产生情绪、采取行动。具有污染心时，就无法根据自己想象的纯净心来运作。只要倚赖这种念头，就必须接受污染心的存在，而且要有信心：我们能达到清净心。

禅七时，我们都敏锐觉知到自己的散乱心。我们也许会试

着去分辨清楚的念头和混杂的念头，其实两者并没有真正的区别。在佛教中，念头原本就是混杂的，不混杂的念头就不是念头，而是智慧——纯粹、清净心的运作。情绪和念头原本就一直促使我们去思考、行动，因而创造烦恼。

人们来打禅七，因为他们知道自己被蒙骗，那是个开始。不知道自己被蒙骗的人，问题更严重。看看四周，我们所谓的“正常”世界其实充满了被自己的颠倒妄想所控制的人，他们的念头混乱、感情失序，他们东奔西跑，为自己和别人制造问题，禅中心之外就是观察芸芸众生的混乱欺妄的好地方。有位禅众告诉我，她朋友担心她的心理不健康，因为她要来参加禅七。他们认为她需要去看心理医师，把事情厘清。你也许会笑，虽然我们可能不同意她朋友的解决之道，但他们并不完全错误，因为我们全都深受蒙骗。

念头和心的差别在于念头总是散乱的、混淆的，而心可以被引导、集中、统一。我们从散乱心进步到集中心，到统一心，到无心。

“意无心灭”这句诗偈似乎暗示能借着摆脱散念达到无心，但不是那么简单。念头是意识、分别心的作用，可以是散乱的或集中的。达到集中心已是很好了，而且是迈向一心和无心的先决条件。但如果达到一心的层次，并不是就没有分别。就一般标准来说，一心的层次似乎没有分别，但一心依然有它的限制和界线。因为要一心的话，心必须和某件东西结合。进一步说，要观察心和某件东西结合，就表示依然存在着某种程度的分别。因此，一心不可能是究竟的境界。

东方思想的原则就是“一”来自“二”，“二”来自“一”，“无”是不能产生“有”的，这种观念显见于我们都熟悉的阴阳符号。西方宗教说，神先于一切，创造一切。换句话说，“一”产生其他一切；如果有人问，这个神从哪里来，答案是神在过去、现在和将来都是永远自我存在的。但佛法说，永恒不变的东西不能创造其他东西，也不能被其他东西所创造。如果一件东西有能力创造出另一件东西，那么它本身一定也是被创造出来的。因此，一心并不是绝对的，不能单独存在，而是存在于某个框架中，就像阴存在于阳的框架，阳存在于阴的框架，没有一个能单独存在，也没有一个是永恒或不变的。

晚课时，我们都唱诵：“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。”这里的“心”指的是分别心，而“法界性”指的是无限的法或现象，每个法或现象各有特征和界线。所有的现象都是由分别心制造出来的，分别心产生念头和观念，而这些导致更多的念头、文字和行动。这些念头、文字和行动变成善的、恶的、不善不恶的后果之原因，而我们必须处理并接受这些后果。这就是业——它创造出不断改变的环境，我们就在这个环境中行动，而在行动时又创造出更多的业。因此，这种循环从一刻到下一刻，从一生到下一生，形成轮回。

“心无行绝”的意思是当分别心停止时，就不会再犯下造业的其他行动，因而使人摆脱轮回。禅七就是挪出一段时间试着放下分别心，也许这听起来有些吓人，人们认为自己的身份、存在和价值倚赖于分别心的存在。如果这个心灭了，你会是谁？

你会是同样的人吗？你会记得自己所爱的人吗？你能回到自己的正常生活、家庭和工作吗？

不要担心你会变成没有思想、感情的白痴，禅七不是制造疯子的工厂。从分别心产生的是混乱的念头和虚妄的情绪，从无心的状态产生的则是真正的智慧。释迦牟尼佛彻悟之后，依然认得自己的家人和弟子，觉知周围的一切，否则我们怎么会称他为智者，人们又何必听从他呢？

放下分别心意味放下执着。透过修行，你就能开始放下执着，开始体会解脱。你也许不会像佛陀那样彻悟，但用无分别心打坐的每个时刻都没有烦恼。《心铭》说的是崇高的目标，但我们必须从第一步开始：认真用功在修行的方法上。

三、真空与假空

不用证空，自然明彻。

《心铭》和所有佛教经典所谈的空不是指虚无。由于这个误解，佛教经常被认为是虚无的、悲观的。“空”在佛教中意味着无常，也就是说，每件东西不断被因缘改变的这个事实。

有次禅七我问某人：“你叫什么名字？”

他回答：“我没有名字。”

“那你是谁？”

“我不存在，那我又可能是谁？”

“你在哪里？”

“如果什么都不存在，我又能在哪里？”

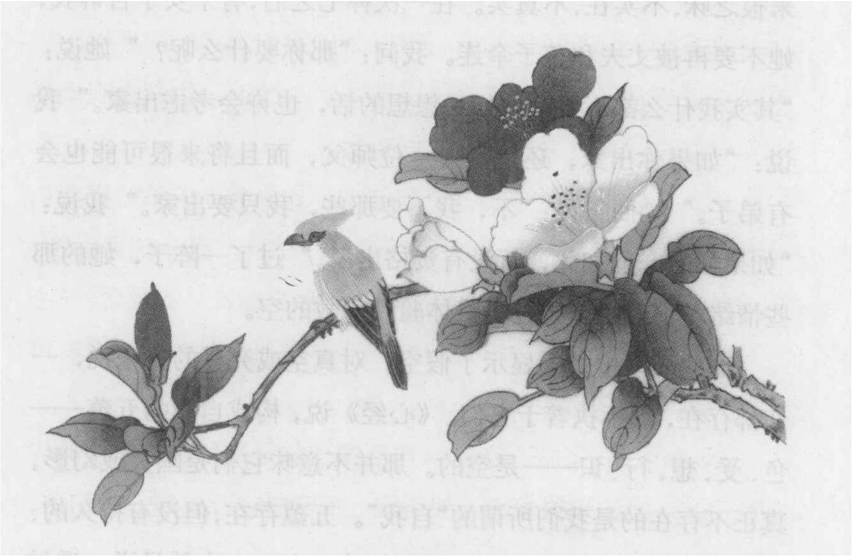
这个修行人说的没错，他很可能是体验到那些感受和念头。原先他没有名字，是出生后别人为他取的。母亲生下他，但出生前他并不存在，而且他现在成人了，显然的确不是同一个身体。如果这样的话，身体真正存在吗？如果身体不存在，又怎么能谈身体所存在的空间呢？这些观念可用哲学的方式来辩论，逻辑的方式来演绎，但它们不是开悟。没有老师指导而修行的人可能会误解这个意思，而认为自己开悟了。

人们有时会经过一些阶段，在那些阶段中，世俗之事看起来很乏味、不实在、不真实。在一次禅七之后，有个女子告诉我，她不要再被丈夫和孩子牵连。我问：“那你要什么呢？”她说：“其实我什么都不要，但如果想想的话，也许会考虑出家。”我说：“如果你出家，还是需要一位师父，而且将来很可能也会有弟子。”她回答说：“不，我不要那些，我只要出家。”我说：“如果你的态度如此，就没有资格出家。”过了一阵子，她的那些情绪就消退了，她并不是体验到佛教的空。

这些故事中的人显示了假空。对真空或究竟的空来说，一切都存在，却不执着于它们。《心经》说，构成自我的五蕴——色、受、想、行、识——是空的。那并不意味它们是幽灵或幻影，真正不存在的是我们所谓的“自我”。五蕴存在，但没有持久的、个别的、独立的自性。直接了解到这一点——也就是说，透过开悟所得到的了解——就是体验真空。

《金刚经》说，万法如梦、幻、泡、影。我们可以辩论这个，而得到一些知性的共识，但那只是猜测罢了。譬如，墙因为坚固——就那个意义来说它是真实的，所以我们看得到、摸得到它，撞上去的话会伤了自己。然而，从佛教的观点来说，它是无常的；它不是自己存在，所以不是真实的。科学家说，物质是质子、中子、电子组成的，但除非能直接体验，否则也还是理论和揣测。心完全不执着于任何自、他的观念时，自然会了解空的本性。

《心铭》说，“不用证空”——它不是藏在身外某处的宝贝，需要被发现或体验。它是明显的、当下的，本自具足、无所不



在。今天稍早有人放屁，恶臭四溢，那也许表示某人消化不好，表示那人可能也不是坐得很好，但那是当时，现在是现在，现在不再有恶臭，只有当事情是空时，这才可能发生。我们认为实在的，其实本质是空。

《心铭》说，“自然明彻”。没有执着、障碍时，心是澄明的，而且当下了解它的本性。这种澄明经常被比喻成光，但那是错误的模拟，因为光不能穿透各处，有障碍时就是黑暗。开悟的澄明没有障碍，那是心里的澄明，而不是眼睛的澄明。这种澄明、光亮的心是无心，无执之心。

只要把色、受、想、行、识这五蕴当成是真的，就没有真正的开悟。你是不是执着于身体、观念、思维方式与感情？你知道有谁不执着于这些？这些是人类经验的一部分，那也就是为什么我们要修行，因为修行可以帮助我们看到空的真性。只要维持在方法上，执着就会一一脱落，渐渐地，你就会观察到五蕴皆空，这时就会得到真正的自由。

因此，我们需要分别真空和假空。如果我先前举的那些例子是假空，那么真空是什么？答案是：在真空里，现象存在，但心不执着于任何东西。换句话说，没有“自我”的观念。《心经》说，形成我们现象界存在的五蕴不是独立存在的，没有可以真正被称为“自我”的东西。

问：我想我了解一点，但并不多。您是说每件事就像原先那样存在，但如果执着于一般看法，而不把它看成是一种幻象，就是迷失？

答：基本上那是正确的。老话一句，《金刚经》说，所有的法，

我们认为存在的一切现象，其实都是虚幻的，就像泡、影一样。

问：在我看来，佛教中最难的就是看到杯子就一般来说是真的，但同时它又根本不是真的，很难同时觉知到这两方面。

答：当我们说某件东西“不存在”时，基本上是说它缺乏永恒的真实性，它是无常的。我们必须时时谨记在心，否则就会认为现象和事件，包括我们的身体和身份，都是真实的，但它们其实并不具有这种真实性。

问：没有东西真正存在，一切物质只是能量或辐射——这个观念在西方科学和哲学中也老早就存在了。我们有知性的信息，但对这个真理欠缺亲身的体验。如何能得到亲身的体验呢？我想那其实就是我们试着要做的。

答：心完全不执着时，这个经验自己就会出现，因此不要把“空”想成是需要去体验的外在事物。再说一遍，心里没有执着、没有障碍时，自然就会有清楚的了悟。那时就能了解自性。这种情况发生时，有没有什么东西被观察或看到呢？这种澄明不能比喻成日光或任何光。有阳光时，就看得到；阳光穿不透时，东西就在暗处。这里所指的那种澄明没有障碍，那不是肉眼看到的澄明，而是心的澄明，纯粹觉知的心。

再回到我们的讲解。我们说无心是没有执着的澄明心。“自然明彻”这句诗偈警示我们有关体验假空。人之所以还没有解脱，是因为把五蕴当成真正的自我。只须维持在修行上，执着就会一一脱落，就会逐渐体验到澄明心，而且看到五蕴真空。那时就会得到解脱和真正的自由。

你执着于自己的肉体吗？你执着于自己的思维方式吗？你

执着于念头和观念吗？克里斯的太太玛利亚快生小孩了。他们想要有哪种小孩呢？克里斯很可能在想如何教育这个小孩，如何在基督教国家养育一个佛教徒。就像美国总统一样，要考虑很多事情来治理国家。同样的心态也适用于养育小孩。有很多问题需要解决，那并没有什么错，但那是无心吗？另一种态度又如何："我才不在乎发生什么，不管它是小狗、小猫或任何东西。"这是无心吗？这也是不正确的。

然而，"这是'我的'孩子"这种态度也不太好。相反的，该把小孩看成一位众生——或者更深入观察，把他当成来到这个世界的菩萨或佛陀——而试着不要太区别你的孩子和别人的孩子。试着不要那么执着于你认为属于自己的东西。父母想到有关小孩未来的问题，这是好事，但如果依照佛教的精神，也能关切与他们无关的小孩，那就更好了。

四、每个念头都是生死

灭尽生死，冥心入理。

这里所说的"生死"有两个意思，以第二个意思更为重要。第一个意思就是肉体的生死。根据佛法，只要个人的业存在，业报就会以生死轮回的方式示现。五戒和十善所造的业，能让人出生在更好的地方，或重生于天界。五障、五逆或十恶所造

的业，能让人出生的情况比较不好，或重生于畜生界、饿鬼界或不同的地狱。

“生死”的第二个意思指的是心的生死；也就是，前念消失时，新的念头生起，念头分分秒秒生灭不已。由贪、嗔、痴三毒所产生的任何念头都会延长心的生死，甚至“我要成佛”这个念头也是由生死之心所创造的。渴望开悟，想要行菩萨道都是好事，但都还是欲望。

有弟子问马祖禅师（七〇九至七八八）：“什么是不生不死，不起不灭？”

马祖回答：“我不知道，我只知道轮回——生死之业。”

弟子问：“那么什么是生死之业？”

马祖说：“想要成佛，想要开悟，想要成菩萨，想要修六度。”

我们想把自己从凡夫转变成佛陀，这种欲望依然是生灭不已的心的产物。修行必须从这里开始，但以这种欲望开始的人终归要把它抛在脑后。慧能大师在《六祖坛经》里说，我们开始修行时必须发四弘誓愿。禅七时我们遵从他的教诲，每天诵念几回四弘誓愿，但打坐时不该有这些念头。向蒲团顶礼时要发愿，可是一旦坐下去，用起方法，就必须把誓愿放下，而让它的力量加强并帮助你修行。进一步说，不要希望太多，像是发愿坐到开悟为止；只要量力而为，像是发愿要坐整炷香不动，或要坐到心智澄明为止。

同样的说法也适用于参话头的人。发愿坐到疑情生起，也就是要回答话头所问的问题那种热切之情。即使已经有了疑情，也要发愿坐到疑情把你团团围住，变成一个大疑团。

其实，被疑团裹住时，会完全陷入其中，不愿离开蒲团。这个大疑团是参话头中必要的一步，否则那个方法就无法达到开悟。

许多修行人无法生起这种疑情，只是反复念话头。有些人生起疑情，但却无法再往前。有时在这种疑情中的修行人会有散念，而把它当成是话头的答案，甚至进而误认为是开悟。参破话头并不意味找到答案；它的意思是说，全身投入寻找答案时，把自我抛在脑后。

一次禅七有人用“我是谁？”这个话头来用功，突然他站起来，走向我说：“我知道答案，我是菩提达摩画像底下，那张桌子上的那颗小石头。”

我说：“为什么你不是菩提达摩，而只是小石头呢？”

他回答：“这个嘛，我不知道。我只是用功修行，突然觉得要转头，转头时看到的第一件东西就是那颗石头，因此心生一念：‘我是小石头。’”

不要笑，这也可能发生在你身上，这种反应是稀松平常的。禅宗史上，人们一直在参话头，书上也记载了师徒之间的对话。我们可以读到弟子给的那些答案，文字或行动都有。多少世纪来，人们读这些书，希望能洞彻方法。很多人给了同样的或其他聪明的响应，但那只是虚掷时间，回避修行。真相是：“没有正确的答案”，真正用功于方法，到达没有任何念头的状态时，就能看到自己的佛性，那才是唯一正确的答案。

现在我有个问题：有没有个心看到佛性，还是无心看到佛性？如果能正确回答这个问题，就看到自性了。

五、无心，无境

开目见相，心随境起。

一方面，我们鼓励初学者打坐时睁开眼睛，比较不容易打瞌睡或产生幻觉。另一方面，有些人选择闭上眼睛，因为环境会使他们分心。其实没关系，因为妄念和幻想会生起，瞌睡也会来，环境有时也会使人分心。问题不在眼睛，而是在心。

许多人告诉我，打禅七时的幻想特别生动、美丽。有些人说，他们可以在面前的墙上造出一幅美丽的景象，进入其中，与它互动。我告诉他们，很高兴禅中心能提供他们那种娱乐，但最好还是集中于修行，善用时间。对喜欢沉溺于那种幻觉的人来说，打坐似乎有益，但在这里那只是浪费时间。

如果打坐时睁开眼睛，就不要将焦点集中在任何东西上，也就是说，不要用眼睛来分别，或执着于妄念。在日常生活中，如果沉迷于一本书、电影或工作，就察觉不到其他东西，我要你把那种专心一意的精神应用在修行上，让其他东西消失。当然，数息很可能不像读小说或做白日梦那样有趣，但那就是打坐被称为修行的原因。

其他感官也一样。有东西引起你注意时，不管是透过什么感官，你的心就会陷于那种现象，心不再是你自己的，你也不可能成为心的主宰。听到美妙的声音时，耳朵希望贴近，其他

的感官也是一样。

在所有情况下，心都会被环境所引导或带离。原本心不存在，但当眼睛看着某件东西时，心就生起；当耳朵听到某件东西时，心也生起。然而，如果不用视觉，观看之心就不会生起，其他感官也一样。那也就是为什么我要你们把自己孤立于环境之外，包括禅中心之外、之内的环境。借着全心集中于方法，就不会注意周围的东西，心也不会被感官所动摇，但你们都很清楚，这并不容易。即使能让心脱离五官，还是有分别的第六意识，心继续被记忆和念头所带离，被过去和未来所带离。

厨师即使打坐，心里依然在切菜，他的心在哪里？母亲即使打坐，心里依然做着和小孩玩的白日梦，她的心在哪里？在日常生活中喜欢做什么，打坐时很可能心里还在做那件事，唤起记忆，把你围住。你们有些人在看电影，有些人在玩音乐，有些人在写故事，有些人在运动，有些人在解决工作上的问题，有些人计划度假，有些人在心里重演上星期跟人吵架时是怎么说的，又该怎么说。我有没有漏掉什么？那是人类状况的一部分，也就是为什么我也鼓励你们使自己孤立于过去与未来，使心灵摆脱分别的第六意识。

心原本不存在，它是透过与环境的接触而生起。心不只要有环境，而且必须观察到它，与它互动。如果没有接触、察觉、互动，心就不会生起。进一步说，如果没有互动，环境也就不存在，心外无境，那是别人的环境，别人的现象。那时甚至连身体都不是你的，它也是别人的察觉、现象和环境。

打坐时，我们把心从环境抽回——从空间、时间、过去、

未来抽回，如果能有效孤立自己，心就不会生起。那时，我问你：“你的心在哪里？你的心是什么？你是谁？”

你也许会坚持说，客观的环境必然存在，不管人是否认知它。但如果有客观的环境，就必须也有主体。没有他人，自己是不存在的。这是不是意味着，当你快步经行时，如果你的心停止，而且走到房子一头时忘记转弯，就会直接穿墙而过？不，重点是，如果心停止，你很可能就不会继续走动。达到这个阶段的人，在经行时倒下也不稀罕。

我之所以说“很可能”，因为有些人在心停之后继续行走，他们的身体因为惯性而继续行动。拜佛时达到同样专注的层次时，也会发生同样的事。有些人在动作中停止，有些人会继续有节奏地动作。

“停心”也在禅定中出现，但禅定有许多层次。虽然禅定中的人可能不会觉知到时间，但其中也有过去与未来。因为可以出入于不同层次的禅定，而且因为打坐的人依然有个自我在反应，所以现在依然存在。因此，不能说在禅定中自我、过去和未来消失。在一心的状态中，主体、客体依然存在，只不过主体已经扩大到包括其他一切。在禅定中，不知道外境；但在无心的状态中，清楚觉知外境——现象依然存在，但自我执着已经消失。透过打坐，我们要达到心不生起，无心时，就无我。如果那种状况无限延长，我们就说此人已得到解脱。

禅宗的两个宗派，临济宗与曹洞宗的方法不同，但目标一致：达到心不生起的境界。曹洞宗用默照，在默照中禅修者“只管打坐”，直到所有的念头消失，心不再生起。临济宗用话头

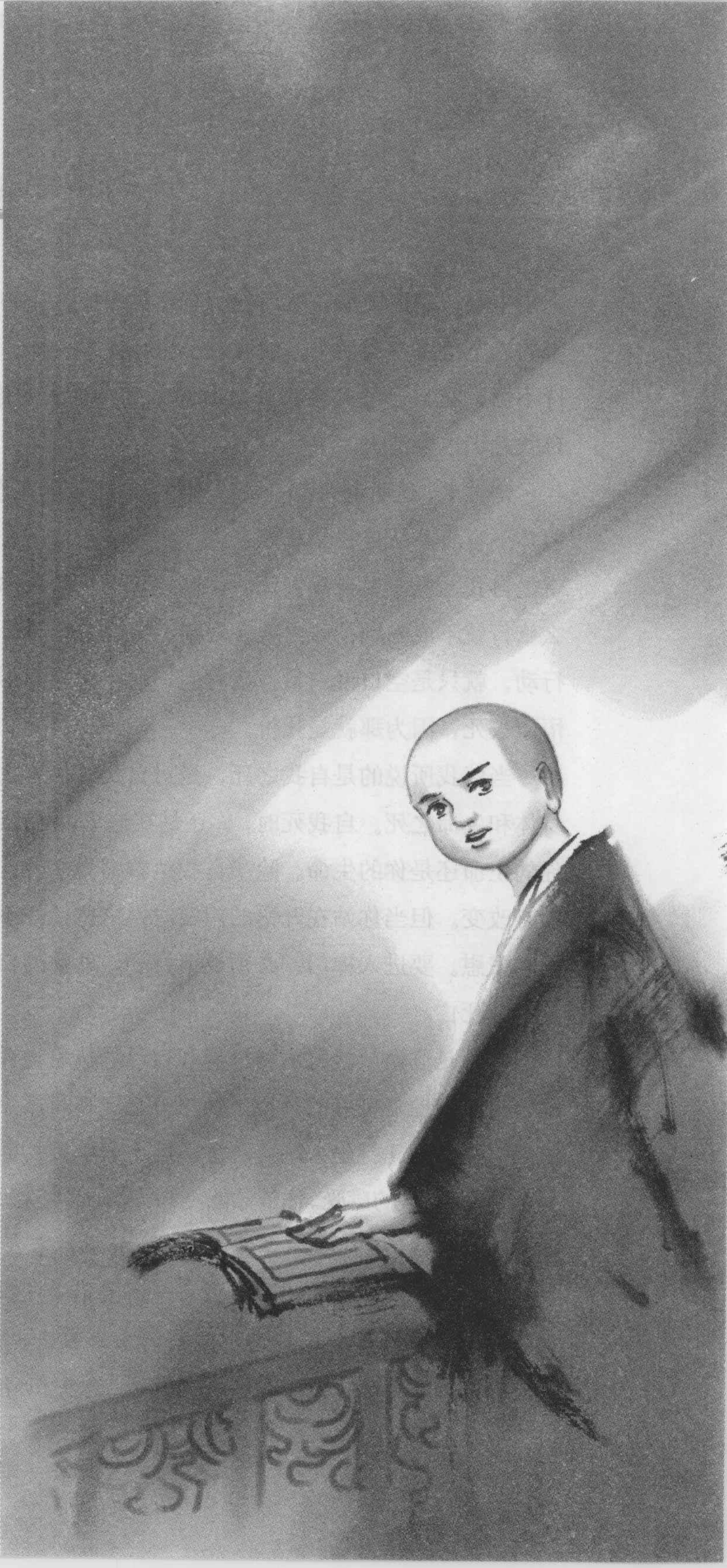
来集中心，制造疑情，然后把所有念头爆掉，让心不生起。打坐的人坚持要参透话头，就像蚊子想叮铁牛一样。如果蚊子坚持不懈，它自己终究会消失，就像辛勤参话头的修行人一样，自我意识也会消失。

知性上，这听起来都是可以理解的、合理的甚至做得到的，但并不容易。从自我的观点来说，就像要它自己去死。如果心就是自我，就像要自我去死，你愿意死吗？如果你说愿意，那么修行就不成问题，开悟就在眼前。但说来容易，只思考而不行动，就只是空口说白话。我再问一遍：你们愿不愿意为了开悟而去死，因为那就是代价。

当然我所说的是自我之死，是对自我的执着之死，而不是身体和生命之死。自我死时，你还是在这里，世界还是在这里，你的生命还是你的生命。除了自我执着消失之外，其他一切都没有改变。但当你站在开悟的门槛时，这些话并不提供任何保障和安慰。要进入禅门，必须放下身心，就你的自我而言，那意味着死亡。

修行是逐渐放松我们对世界和自己的执着，禅七时我们密集修行，在控管良好的环境下使用方法。在日常生活中，我们依然可以修行、打坐、维持正念。这不表示要切断你和环境的关系，撤回五官的感受。你依然能觉知一切，欣赏美、避开危险等。如此的修行就是让现象（客体、观念、感觉）来去，而不攀附、执着或沉溺于它们。打坐也一样——不要借着压抑或否认来处理念头和情绪，只要单纯地观察它们来来去去，就像风一样。你没有选择的余地，只要你是烦恼众生，念头和情绪就会生起。

第八次禅七　心处无境



一、体验心与境

心处无境，境处无心。

将心灭境，彼此由侵。

“心处无境，境处无心”这两句诗偈描述的是深刻的修行层次。我们通常都觉知外境，并与它互动。噪音、视觉、味道都会影响我们的念头，因此，我们心中也存在着内境。修行者体验心与境的方式可以有三个层次：在第一个层次，心与境是对立的；在第二个层次，心与境是分离的；在第三个层次，境中无心，心中无境。

在第一个层次，也就是我们刚开始修行时，心不是被境所吸引，就是排斥境。如果你肚子饿，锅铲声可能会突然变得很大，而且萦绕不去，炒菜的香味浓烈得让你以为厨师就在身边。在这种情况下，炒菜的声音和味道就是你的境，而注意到它们的就是你的心。如果腿痛，痛就是你的境，而注意到它的就是你的心。凡是吸引你注意力的就变成你的境，不管那是不舒服、瞌睡、自己的动作或任何事。如果你困到连这些都注意不到，

这时对你就无境可言。但当你警觉到一切时，你的觉知就变成你的境，那就是心、境对立的意思。

由于修行是从这第一个层次开始，所以必须挑选一件事来集中你的心，使心安定下来，这就变成你的修行方法。如果坚持下去，它就会变成你的境。如果散念侵入你的方法，散念就变成你的境。因此，开始修行意味着学习控制自己的心境，不被无休无止的妄念之流冲走。

到了第二个层次就没有境，只有心存在。只有当六根和六尘接触，产生六识时，才有境。六根是眼、耳、鼻、舌、身、意，六尘是色、声、香、味、触、法，六识是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。六根接触到外在世界时，分别心就在观察，产生六识，境就现前，但心的活动——思想、感觉、记忆——也是境。人可以从外在环境孤立出来，却依然与记忆、观念、感情所创造出的内心环境互动。打坐的人都知道，内心环境可能比外在环境丰富得多，更引人分心。因此，只要还有分别的念头，心就还没有与境分离。

浅定中依然能体验到光线和声音，如果它们依然存在于心中，那么心与境就没有分离。在更浅的禅定中，能体验到天界或佛陀的净土，充满了美妙和光彩。这是喜悦的经验，但不是心、境分离。必须达到更深层次的禅定，境才不存在。

在更深层次的禅定中会感觉到解脱，但这表示有人能被解脱，因此心依然存在。即使如此，这些深层的专注相当于一心的最深层次。至于禅定，禅谈到不同层次的统一心。最浅的就是身心统一，深一点的是内外统一，最深的是时空统一。即使

在第二个阶段，人感觉到与宇宙统一，但依然有普遍感。虽然不再分别心与境，但境依然存在，因此二者依然没有分离。只有在时空统一时，才真正体会到心、境分离。

“心处无境，境处无心”描述的是禅的无心，在这种情况下，不执着于自我以及贪、嗔、痴的烦恼。黄檗禅师（卒于公元八五〇年）说过类似的话：“我在，境在，但境与我无关。”这个层次不容易达到。如果我痛骂你，你会不受影响吗？你会认知我的文字，而不受干扰吗？我们很容易就被外境和内境动摇，因此必须从第一个层次开始。

《心铭》接着说，“将心灭境，彼此由侵”。因为初学者容易被外境分心，便会试着对抗：“那些可恶的喇叭声！”“那个气味很好闻。”“坐在我旁边那家伙动个不停。”如何处理这些外在现象呢？如果把它们看成干扰，它们就已经影响到你了。把它们关在心外，只不过使情况更糟。你不但没有放松，把注意和力气集中在方法上，反而更紧张，用气力与自己的感官和念头作对。那时，即使最小的声音和动作都会使你分心。

要使境消失，就不要注意它，不管那是愉快或不愉快的情况。有些人试着要抗拒环境或排除妄念；有些人对自己失去信心，干脆放弃，这两种反应都是让境影响你。愤怒、挫折、欢乐、厌烦、喜乐种种反应——不管是对你的环境，或对你的修行——也意味着已经让境影响到你。解决之道就是只注意方法，让所有其他的情况、念头和感情随意来去。

二、幡动？风动？心动？

心寂境如，不違不拘。

心不动时，境也不动——虽然境“如”，但它和心依然存在。换句话说，只要有心，也就会有境。有一种深定是只有心存在，但禅并不提倡为此而修行。禅的目的就是要了悟智慧，但智慧若要发挥作用，心和境都必须存在，因为清净心来自环境。

《心铭》说到“境如”时，并不意味境停滞不变。一切依然存在、流转，但因心不执着，所以反映心的境也不动。《六祖坛经》中有一个故事就提到这一点。六祖在寺门前遇到两个和尚在争辩风中飘荡的幡。一个和尚说：“是幡在动。”另一个说：“不，是风在动。”六祖打断他们的话说：“既不是幡在动，也不是风在动，而是你们的心在动。”

常识告诉我们是幡在动，而风也使幡动，六祖显然知道这点，但他看到了帮助这两个和尚的机会。对有修行的人来说，幡在动或风在动这件事根本与他们无关。

南宋末年外族入侵，消息传到村庄，村民都吓得逃跑了。就在大家慌忙逃命之际，有个叫祖元的和尚说：“如果命中注定该死，我就会死；如果命不该绝，我就不会死。”于是他待了下来。

大军来到寺庙时，将军问和尚：“如果你还在这里，就表示你不怕死，果真如此，我杀你就没关系。”

和尚说："珍重大元三尺剑，电光影里斩春风。"

对和尚来说，将军要不要杀他的决定就像电光中的春风一般。他的心真的不动，不受境的影响。

要达到这个层次的修行极为困难，却是有可能的，而且透过修行会逐渐、自然地发生。只参加几次禅七是不可能达到这个层次的，但至少我们可以开始学习尽量不被周遭发生的事所影响。譬如，打坐时如果旁边有人走过、笑、哭、大叫或挨香板，都不该受到干扰。

上星期晚上打坐时，有人大声敲门，而且一直按门铃，打破了我们的沉静，最后南西去应门。有个块头很大的男人，口中说着粗话说要进来。虽然南西似乎有些害怕，但并没有过度反应，当时我也在打坐，抬头看到每个人依然在打坐。有些学员也很粗壮，但没有人作势要起来。对我来说，那是修行得力的好现象。最后是我坐不住了，就起身，要我们之中块头最大的人去帮忙。这时，他冷静地起身，走到门口帮助南西安抚那个人，说服他平静离去。

修行总得从某个地方开始，而不被环境影响是个好开始，但这不是不动的心，如果是，不动的心就会是死去的心。真正开悟的人依然照顾日常事务，但心不受外在环境影响，不会产生情绪或烦恼。

"不遣不拘"是什么意思？大多数的时候，人们想要排遣自己不喜欢的，抓住自己喜爱的。在这两种情况下，心都为境所动。如果心不动，迎、拒的念头就不会生起。今天小参时有人问我，为什么我要人放下好的感受和经验。想要抓住好的经

验，会使好的感受离开，保持好的感受的最好方式就是不执着于它们，舒服或不舒服的感觉只不过是你环境中的不同面向。凡是动摇你的，不管是昏沉或散乱、痛苦或喜悦、焦虑或宁静，都只是你环境的一部分。

因此，我要你们既不执着于好的经验，也不要排斥坏的经验，只是接受、放下。对开悟的人来说，没有排斥或拘泥可言。他们可能失去心爱的人，房子塌了，好运消失了；也可能有心爱的人，也积聚了许多财富，但不管是任何情况，他们都不受影响，我们不能期盼短期修行就达到这个层次。在这里，人们经常抱怨腿痛、腰痛。的确，疼痛很少是舒服的，但开悟的人会说，那跟他无关。痛是“如是”，如此而已，但如果我们有业障，就会因痛而苦。

有一则现代的故事，有个居士被恶棍打得几乎要死，但心中既不怀恨，也没有憎恶，反倒说：“老家伙恶业太多，也许

挨一顿打能消消业。”这人是个好例子，显示学到不执着于任何事。打坐时，不要被发生的任何事所动摇，不要抓住任何事，也不要排斥任何事。

心随境转

境随心灭，心随境无。

修行有三个阶段，在这些阶段中，心和境的关系会改变。在第一个阶段，心随境转。在第二个阶段，境随心转。在第三个阶段，就像这两句诗偈所描述的，“境随心灭，心随境无”。这两句诗偈说的是同一件事。

心的第一个阶段——心随境转——是我们大多数时间的情况。当我们的心被现象、美景或溪声所转时——是心随境转。我们认同这些现象，以致被它们所转或影响。如果现象很有影响力，我们会沉迷其中，暂时失去自我认同。在修行中，可以用此得益。使自己沉迷在方法中——不管是话头、数息或经行——就像读一本令人着迷的小说那样，让你的心完全认同由你的方法所创造出来的境。

很多修行人抱怨脚痛和腰痛使他们无法专心，不得好好修行。如果你觉得这是无法克服的障碍，那么就利用你的境，把观察你的痛当成方法。如果这么做，等到你与它完全认同后，疼痛就会减轻，这是很好的初步修行。

有些人打禅七几天之后依然受妄念的困扰，这可能导致挫

折感，使问题恶化。如果无法静心，试着把平常的方法放下，转而留意自己的妄念，看看哪些妄念最盘踞你的心。也许它们跟你的工作、伙伴、小孩有关。

有个学员心里一直想着她四岁大的女儿，我要她把女儿当成她的方法，一次又一次地想："我有个四岁女儿，我有个四岁女儿……"如果这有帮助的话，就跟念阿弥陀佛圣号一样好。而且，随着她愈来愈认同这句话，打坐中对女儿的执着就会逐渐减轻，也许最后会消失。我觉得你们之中有许多人也可以考虑运用这个方法。

如果让现象把自己扯离焦点，就会失去澄明和对意识心的控制。与其沉溺于刺激中，不如让环境来帮助你集中，也就是选择一个现象，把它当成你的方法。

境随心转

第二个阶段，境随心转，显示心的力量可以很强。心力强的人能影响环境，当老参带着问题来找我时，我经常建议他们运用心力来协助改变自己的情况。就像打坐一样，认真才看得到结果。

大修行人能用自己的心力来改变其他人的心态，但他们通常不会这么做，因为可能弊多于利，这会使人害怕，因为他们会认为自己被洗脑了。

在台湾有位女士问我，能不能影响她丈夫停止外遇。我告诉她，如果她愿意的话，我可以跟她先生谈，但我没有任何力量来改变他的心意或行为。但她丈夫从没有来见我，因为他害

怕我会对他有某种影响力，而且他并不愿意停止外遇。然而，如果我真有那种力量，不管他来不来见我，我都能影响他的行为。如果我真有那种名声的话，就永远也不能休息了。

更重要的是如何以心来影响境。譬如，一个修行人可能每次见到另一个修行人时都会被干扰。他可以告诉自己："她不是真的，只是个影子。"客观来说，境没有改变，但他已经改变了自己对境的态度。而且，又有谁去决定"客观的"环境是什么呢?

我们能运用想象来改变自己对环境的观感，像是把对手当成帮助我们修行的菩萨。在这种情况下，我们会感恩，而且把所有的现象和关系都看成是在帮助我们修行。不清净的心使我们执着，进而使我们喜欢或不喜欢某些事。同样的，我们可以运用想象来改变自己对那些现象的反应。如果坐了一会儿腿就痛，可以告诉自己："从现在开始，任何时刻痛都会减轻，我的腿会觉得很好、很清凉。"这也许看来像是自我欺骗，但其实是自我暗示，而且可能会管用。在改变自己的心和态度时，也改变了环境。

总之，处理困扰，尤其是处理突然出现的困扰，最好的方式就是放下。如果被门铃惊扰，所受的干扰应该只有很短的时间。如果门铃不响之后还执着于那个干扰，那就是让环境影响到自己。

当心止息时

心与境的第三个阶段就如同"境随心灭，心随境无"这两

句诗偈所描述的，心灭时，境也灭。相反的，境消失时，心也消失。佛法提到两种心：一种是烦恼心和分别心，另一种是清净心和智慧心。

但这里有个两难，如果佛法提到清净心，那么境消失时，为什么它也会消失？佛陀也提到两种智慧：根本智和后得智。根本智是不动的，在任何情况下都不生不灭。相反的，后得智是根据众生的需求而生起。境生起时，后得智也生起；境消失时，后得智也消灭。后得智之所以生起是为了帮助众生，如果没有需求或没有众生，就不会生起。

智慧并不总是像人们所想象的那样，而开悟者的回应也并不总是相应于众生的欲望和期盼。我举自己人生中的两个小故事为例，说明禅师的外表和行为不一定像伟大的修行者，人们经常被他们的外表或行为所愚弄或觉得失望。

我有两个法源，其中之一的灵源老和尚就是这样的人。即使他八十多岁时，都没有一些人们认为大师应该有的行为，但他却是大师。灵源老和尚看起来就像寻常的和尚，也许还有些痴呆，讲话时也让人觉得有些笨拙，因为他并不是口若悬河、善于表达的人。他晚年时，我几次到他的寺里拜望，他的一些弟子把我拉到一旁说："圣严法师，为什么你不教我们？"

我就回答："你们这里就有一位大师，为什么要我教你们？"

他们就说："他看起来有点笨笨的，而且什么事情都不知道。"

我就告诉他们，由于他们的期盼和先入为主的观念，使他

们错失了大好的机会。我告诉他们一个故事：大约三十年前，灵源老和尚和其他九位地位崇高的和尚应邀为新受戒的比丘和比丘尼主持受戒典礼。其他九位和尚穿着法衣，由侍者随侍，只有灵源老和尚没有侍者，随身只带着一只褴褛的小布袋，里面放着出门要用的东西。他没有从大门进来，而是走旁门。

午餐时，每个人都就座，就是没人找得到他。最后，有人从厨房出来说，那里没有什么人，只有一个老和尚要了一些剩饭剩菜，他们就给了他。大家进去厨房时，发现那位老和尚就是灵源老和尚。厨房里的和尚尴尬得不得了，对老和尚说："罪过罪过，我们不知道您是谁，您怎么会到这边来要剩饭剩菜呢？"

灵源老和尚说："那有什么关系，这些食物对我来说已经够好的了。"其实，他是位大师。相反的，我知道有些法师很有群众魅力，舌灿莲花，但他们的行为或对佛法的观念却有问题。

第二个故事：有一次有个加拿大人打电话来说要待在我这里，好亲自观察、验证他从别人那边听到的。我说："不，最好不要，我是见面不如闻名。"但那人非来不可，终于就来到了禅中心。

我问："你认为我可以教你什么吗？"

那人显然不懂我的意思，因为他在禅中心待了几个小时之后就开始抱怨。

"为什么你不教我些什么呢？"

我说："如果你要在这里待一阵子，那很好，但我没有什

么好教你的。我吃饭时，你就跟我一起吃，我做早晚课时，你就跟我一起做早晚课，我睡觉时，你就去睡觉。这就是我所做的。”

原先他有意待一个星期，但第二天就离开了，他很可能认为我没什么好给他的。对他来说，我想的确如此。

我绝对没有暗示灵源老和尚或我已经开悟了，这些误解在每个层次都会发生。因此，虽然后得智可能每天在你周围示现，但你可能认不出。

三、宁静的心

两处不生，寂静虚明。

心与境都不生起时，就是宁静和无限的光明；烦恼消失，智慧现前。对凡夫来说，境与心是并存的两个极端。对开悟的人来说，智慧现前时就没有心，没有烦恼，也没有境。智慧不是分别心的产物，因为分别心以二元的方式来划分“人”与“我”。当心分别彼此时，总是会有烦恼。相反的，智能只是以不二的方式映照，因此不会生起烦恼。

人们判断这个好、那个坏，这个美、那个丑。我们是根据什么标准来下这些判断和其他无数的分别呢？我们个人、主观的判断有多可靠？那是不是根据举国同意的标准，如果不是，

那么是我们错、他们对吗？多数人的意见或共识是不是就代表一件事是真实或正确的？

美国的司法制度所根据的前提是：除非证明有罪，否则就是无辜。当然，这个系统就像任何系统一样，都是有毛病的；有时无辜者遭到惩罚，所谓的罪犯却逍遥法外。重点在于，美国的系统是这个国家里大多数人同意的。但有些国家的司法制度根据的是相反的前提：除非证明无辜，否则就是有罪。哪个对呢？

这里我们藉由两个极端的观念来思考一个议题。也许找得到一个大多数人同意的议题，却可能与另一个时代的观念矛盾。到头来，只要有立场，就不可能有绝对正确的判断这回事。只有相对于不正确，正确本身才能存在。

只要心与境对立，观感与判断就永远不可能完全可靠或真实，而在这个过程中也就会有烦恼。不但个人如此，家庭、国家、哲学和宗教也都如此。历史上，政府和宗教根据自己的标准制定伦理和法律，因而影响了人们的思想、语言和行为。这些没有一个是绝对正确、可靠或不变的。佛教是这种制度之一，但它体认到自己的限制。佛法的教诲和禅的修行寻求使我们脱离二元的心态。只有在心摆脱分别、对立时，烦恼才会消失，而进入安详宁静的状态中。

在安详宁静的状态中，烦恼不生起，不分别客观、主观。在这种禅的心态中，只有自然的现象和自然的存在，要达到不分别的状态，必须先从分别开始，这就是我们所知道的一切。在开始修行之前，必须在传统的观点中尽可能地分别善恶。一

旦人们开始遵循佛陀的原则，就能分别什么是佛法，什么不是佛法，然后必须决定要不要修行。再进一步，还必须决定遵循哪个宗派，使用哪个方法。

略知佛法的人也许认定没有必要修行，他们引用几位祖师的说法来支持自己的信念，其实只是自欺欺人。认为不要某种修行或方法就能在佛道上进展的人，是不切实际的。

有一次，一位居士来到我们台湾的寺院里，他显然喝醉了，嘴上还叼着一根烟。我走上前说："你知道不能在这里吸烟，显然你也喝多了，为什么不回家，明天再来？"他激烈反对，还说禅教导我们任何法都是佛法，佛陀和众生没有分别，酒醉和清醒没有分别，彼和此没有分别。他责怪我没有遵循佛法的原则，还说我太执着了。我对他说："好的，那么我叫弟子把你的衣服扒光，把你的钱全拿走，你就可以来去自如，可以吗？"

这人被我激怒了："你以为你是谁？我的钱是我的，再说，如果你拿走我的钱和衣服，我怎么回家？"

我说："你刚才责怪我执着，所以我以为你没有任何执着，因为传奇的寒山大师从没担心过有没有衣服穿。"

这时，那人开始了解我想说的是什么，因此我再说一遍我们寺里规定不准吸烟。他还是不喜欢，但至少离开了。那个人对佛法了解不多，没有适当的修行观念。显然，他从某个地方听到禅修者应该没有执着，便扭曲这些观念来证明自己的信念和行为是对的。那也就是为什么在刚开始时必须分别什么是适当的佛法、什么不是，以及什么是正确的修行之道。

为自己和他人设定合理的标准

不要高估自己，要认清自己是凡夫。如果期望自己的言行举止像圣人一般，是注定要失望的，你也许会因此认为佛法和修行不适合自己。同样重要的是，不要对别人期望过高。在我先前所说的故事中，那个醉汉期望我符合他的行为和无执的标准。如果我遵从这个人的看法，就会认为自己吸烟、喝酒、吃肉、结婚都没关系，那我就不再是和尚了。

只要我们是凡夫，就应该用凡夫的标准。即使是圣人，在与凡夫相处时也该用他们的标准。因此，最好为自己立下合理的目标和标准。如果标准过高，到头来会失望，可能会放弃修行。如果对别人设定的标准太高，就找不到或不相信任何人是好的修行者或好的老师，就无法从任何人学习。

今天有人差一点离开禅七。他告诉我说，当他看到每个人打坐都坐得很好时就很失望，觉得在浪费自己的时间和我的时间。我说："你看别人，认定他们修行得很好，说不定别人也看着你,认为你修行得好呢！"这个人的标准和期盼不切实际。他认为好的修行是什么呢?

佛道上的婴儿

要记住我们是凡夫，是佛道上的初学者。我们就像学走路的婴儿：站起来，摇摇晃晃，摔倒；站起来，走几步，又摔倒。我们因挫折而哭泣，看看四周有没有任何人在注意，我们爬起身来再试。有些时候比较好，有些时候比较差，但到头来还是

有进步，终至变得更容易、更自然。当你来打禅七时，不要把自己想象成是来受训参加奥林匹克竞赛的世界级运动员，相反的，要把自己想象成才刚开始在爬。

我们开始修行时，必须要做一些分别。必须认清自己只是众生，不是开悟的大师，更不是佛陀。也必须认清，自己是在修行的开始阶段。我现在告诉你们要分别，因此显然你们当中没有一个人已经达到上面两句诗偈所描述的阶段。如果真正到了心、境两不生起的层次，就不需要打坐，我也不需要开示了。其实，如果你到了这个层次的话，就没有我在这边讲话了。要接受我们是学着爬行的初学者，而每走一步都更接近目标。

四、遵照佛法就是菩提道

菩提影现，心水常清。

在佛教中，“菩提”有多重的意思，有时用法与“道”相同，但也可意谓“道的目标”。这个不该看成是矛盾，因为我常说，过程本身就是目标。对没有开悟的人而言，人们告诉他有目标可到达，但对已经开悟的人、已经了解道的人来说，道是不存在的。

“菩提影现”指的是在菩提道上的修行。离开修行，就没有菩提，就像没有身子，就没有影子。所谓“修行”，我的意

思不只是打坐、拜佛和所有所谓正式的修行活动。凡是专心一意做的事，而且符合佛法，就是遵循菩提道。另一方面，对已经开悟的人、已经了解道的人来说，并没有菩提，因为不再有任何明显的努力，也没有任何自己在修行的观念。只有对那些决定遵循菩提道的人来说，菩提才出现。在遵循这个道路时，修行就会深化，道路就会愈来愈宽，直到完全消失，这就是了悟菩提。这时，不再有“影”，因为没有什么要映照的。

有个弟子告诉我，他有时觉得自己在进步，有时觉得自己在退步，不觉得自己的修行平顺、持续。但他一再参加禅七，而且每次禅七对他似乎都有帮助。这种人就是已经品尝到修行的好滋味，而且正走在菩提道上，否则就不会有心继续。另一个弟子总是无法抛下妄念之流，但几乎每次禅七都到，像这种人已经接受了法，而且有强烈的决心要行菩提道。他们很清楚地知道，自己来的时候带了很多日常生活和修行上的问题和幻想，也知道自己获益，而且会继续获益。这种态度是修行的良好基础。我更关心的是那些来参加禅七而自认没有什么问题的人，这种人是完全混淆的。

“心水常清”这句诗偈说的就是这个问题。如果心相对上是清的，生起的问题就比较容易发现，就像在清水中能看到底、鱼、石头、泡沫、水生植物一般。但如果水像黄河一样混浊，就什么都看不见了。

在比较澄清的水中的人，比较知道自己的问题，进而了解修行的必要。自认为没有问题的人比较骄傲，我甚至在僧团中都看到有些人自认和佛陀、菩萨和圣人相当。有位和尚年轻时

跟着我学习、修行，不久前来拜访我。他是个好人，但我马上就知道他遇到了障碍，因为他说："师父，我还该不该向你顶礼？"出家人照例会向过去和现在的法师顶礼的。

我回答说："不，不需要。"然后我说："过去几年来，你的修行一定大有进展。"

那位和尚说："是的，我的确有很多体验，而且那些体验都不错。"

我问他用的是什么方法，他回答说："我跟别人学的方法结果都没有用，到头来最有用的是我自己发明的方法。"

我说："既然你已经发现了新的修行法，我猜想你准备成为祖师了。"

他说："那有什么不对？毕竟，释迦牟尼佛不需要另一个佛来帮他开悟。"

我改变话题说："你这个时候来看我，有什么特别原因吗？"

那个和尚回答："不，没有什么特别原因，只是来看看你的修行层次是不是更高了。"

我说："既然你来看我，我就该说几句话。首先回答你的问题，我没有任何更高的成就。但你的情况很糟，已经陷入自己的幻境，而且是在我们所谓的魔的影响下，我不羡慕你的地位。"

当然，他不喜欢我所说的，就离开了。过没多久，我听说他离开了僧团，回复在家人的生活，这就是人心混浊的一个例子。在这个特别的例子中，混浊来自于那个和尚非常执着于要

有成就。由于想要得到某种东西的强烈欲望，使他落入了这种幻境。你们最好要注意这个故事，提高警觉，才不致落入相似的情境。

“心水常清”可从两个层次来理解。第一个层次就是清楚了解自己的烦恼,第二个层次就是彻底的开悟。在第二个层次，水真的常清，水中没有底、没有岸、没有水面、没有混浊，除了水之外，其他什么都没有，甚至连水的感觉都没有。这里，水指的是智慧的力量，而且像水一样，这种智慧无所不在。那就是佛陀的智慧，一个不再有主客之分的层次。

即使第一个层次也不容易达到。虽然我们很多人知道自己有问题和烦恼，但这和说我们清楚察觉到烦恼生起是完全不同的一回事。只有在见到自性时，这种澄明才会出现。当然，这种能力不像电灯开关，说开就开。我们修行时，逐渐变得更觉知自己的烦恼生起，注意到自己从来没想到会有的烦恼。当修行深化时，这种觉知也会深化。最后见性时，只要继续修行，这种技巧就会变得很高妙。

智能没有什么要显示的

德性如愚，不立亲疏。

如果你得道，心与佛性相应，并不必然意味着别人会认为你有智慧、有群众魅力。其实，在别人眼中，你可能看来像个傻子。佛性与纯净不动相应，但如果纯净不动，就没有什么可

显示的。如果一个人的心与佛性相应,他在群众中就不会显眼。社会所认为聪明、有群众魅力的，只是表面上有智能。就世间智的说法，有所谓“大智若愚”，如果世俗领域中都已如此，对已经得到佛性智慧的人而言更是如此，这种智慧没有什么可显现的。

“不立亲疏”中的“亲”指的是你所喜欢的、亲近的对象。“疏”指的是与你不太相干的。证悟菩提的人视一切法平等无二，不分别高低、优劣、远近。

不久前有人对我说：“我聆听了很多您的开示，您总是说佛法没有分别，把一切视为平等无二，这个观念不错，但我做不到。即使我做得到，也只会造成麻烦。我无法把自已的小孩和别人的小孩看成是一样的，我把全部的注意力、所有的关爱都给了自己的小孩，但对其他小孩却做不到这一点，他们有自己的父母照顾。还有，我太太还是我太太，是特别的人，我对她特别关爱、照顾，我不能像爱我太太那样爱其他女人。”

这个人的困境就像人们经常用来讨论伦理和道德的假设情况：如果你有一片面包，而有好几个饥饿的人，你要把面包给谁？或者说，如果有几个人快淹死了，你要先救谁？理论上，一个人可以说些看似最公平的话，但在实际生活情况中，我们经常把理论抛诸脑后，而以感情的层次来处理事情。

有关“亲疏”这个观念的正确思考方式就是：如果你需要帮忙，而我帮得上忙，我就会帮忙，不管我们的关系如何。也许有些情况我帮不上忙，但那是因为我没有能力帮忙，而不是因为我们没有关系。如果我的食物有限，就得先给家人，因为

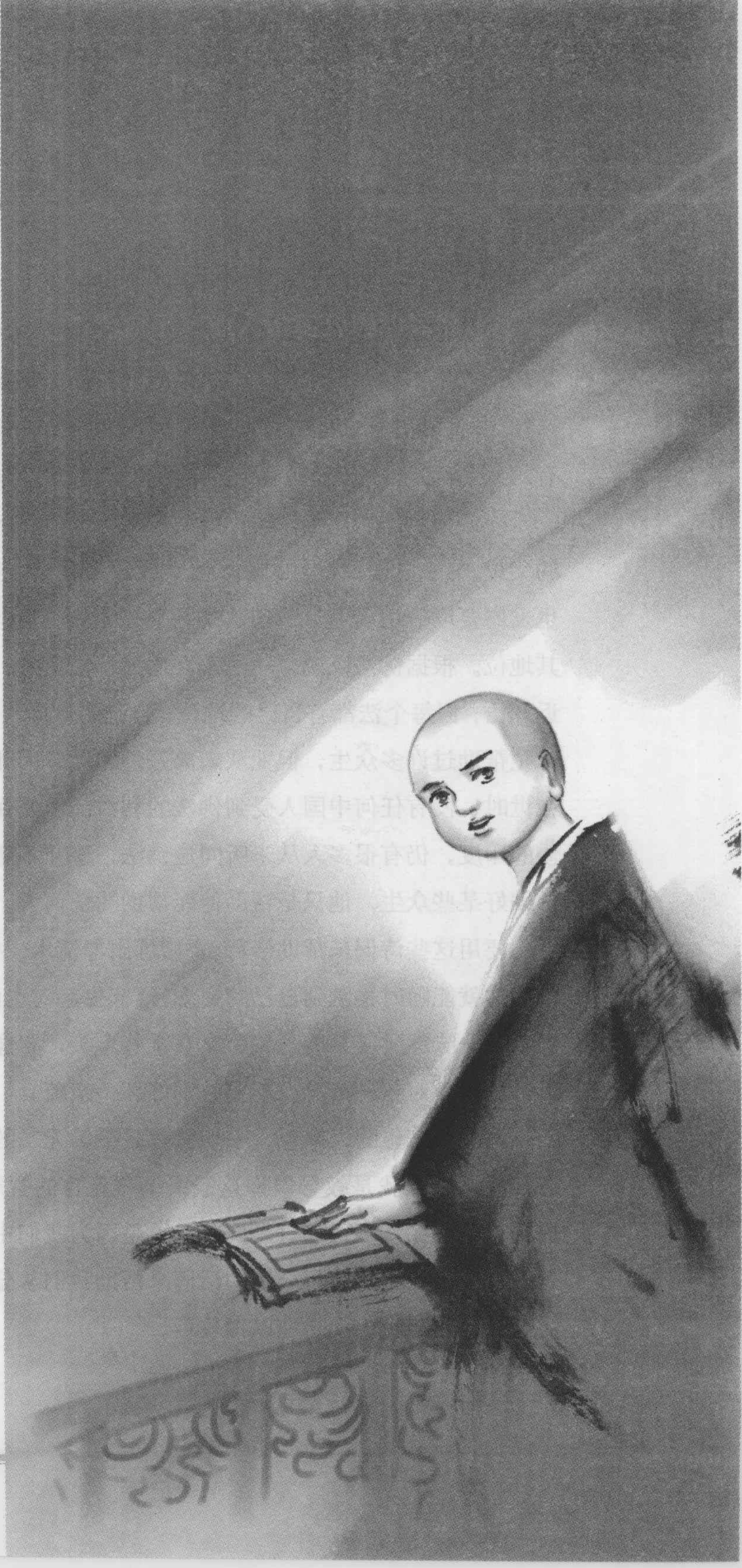
那是身为家长的责任。如果我有能力帮助更多人，我就会去帮，不管我认不认识他们，不管他们是亲、是疏，不管对方是好、是坏，或是不好不坏，都不会影响我的行动。释迦牟尼佛的父亲往生时，释迦牟尼佛去参加葬礼，帮着抬棺，他并没有说所有的父亲都是他的父亲，而把所有的时间都用在帮人抬棺。

一方面，一切众生都与你的父母平等，但你的父母还是你的父母。另一方面，身为佛教徒，我们发愿不只要度自己的父母，也发愿要度一切众生。一切法都是平等无二的，但每个法各有其地位。根据佛法来说，一法不会比另一法更好、更高、更接近开悟，但每个法都有自己的地位、自己的方向、自己的因缘。佛陀帮助过许多众生，但他从未离开过印度，因此释迦牟尼佛在世时，没有任何中国人受到佛法的利益。即使在佛陀那个时候的印度，仍有很多人从未听闻过佛法，这并不意味释迦牟尼佛偏好某些众生，他只是帮助他能帮助的任何人。

要用这些诗偈来帮助修行，要修炼出像清水一样澄明的心，如此你就能随时察觉到自己的妄念，烦恼生起时也能有所警觉。但不要一味地讨厌某些念头，喜欢某些念头，要像大智若愚的人一样来面对各种情况，不要分别好坏、亲疏。

对大智若愚的人来说，一切法都是平等无二的。你们也许会怀疑，既然我是教导像禅这般所谓“无言的智慧”的老师，为什么还说那么多，那真是讽刺。这是因为我们中没有人大智若愚，所以我必须使用分别的话语来帮助我们从分别的层次进入无分别的层次，我是在以毒攻毒。

第九次禅七　宠辱不变



一、选择所居

宠辱不变，不择所居。

大多数人会同意，愉快的情境使我们快乐，压力的情境使我们不快乐，但在禅七中，第一步就是要发展出冷静平等的感受，不管环境如何。当喜欢或不喜欢的事烦扰我们时，我们称此为“心随境转”。相反的，如果我们的心在一切情境之下都澄明、不动的话，我们称此为“境随心转”。

今天是禅七的第一天，到目前为止你们还喜欢吗？适应这里的作息和规矩吗？喜欢自己的位置吗？蒲团舒服吗？睡觉的地方好吗？打坐或晚上睡觉时，有人干扰吗？这些都是散乱心所会产生的问题。

禅七设计的方式就是要降低所有的干扰，但未来这七天中，总是会有事情来干扰你们大多数人。《心铭》这两句诗偈提供了很好的忠告：不管是在打坐、行走、运动、出坡、吃饭、洗涤或睡觉，不要让心随境转，也许你无法控制环境，但应该能控制自己的心。

当心不受控制时，不管我们如何精心设计禅七，都会被干扰或分心。有一次有两位禅众的鼾声很大,为了解决这个问题,我们试着把他们安排在一个比较僻静的房间，却没有效，第二天早上两人都抱怨对方打鼾。

即使在看来安静的禅堂中也会有干扰。有位女众打禅七时总是带着一条大披巾。有一次,坐在她旁边的人在小参时抱怨,那位女众每次打坐前披披巾，总会擦到她。她告诉我说，只要这位披披巾的女众坐在她身边，她就无法专心。我告诉她，这其实是培养耐心的机会。禅七结束后，她向那位女众致谢，因为她给了自己机会学习耐心。

有一次在台湾举行禅七，同住一房的两位女众本应遵守禁语的规定，但其中一位一直向另一位做手势，似乎是要她帮忙按摩背部。出坡时，其他人都在工作，这两人就在房间里按摩。到了第三天，其中一位向我抱怨："师父，我再也受不了了。看我给自己惹了什么麻烦！再这样下去，这次禅七我就坐不安

稳了。”

我说：“你不必为她做这些事。”

她回答：“是的，我知道，但她要求我做这、做那的时候，我不知道要怎么拒绝。”

换作你的话，会怎么办？一同修行的人身上疼痛、请你帮忙，容不容易不理会？我想这对某些人来说的确有压力。我现在就把我告诉那位女众的话告诉你们：这是禅七，不是日常生活，要有智慧地运用时间。你来这里是要投入七天的时间密集修行，那是你的主要责任，也是唯一要关切的事。

这两位女众应该像其他人一样工作，但类似这样的情况随时都会发生，必须要用一些智慧来处理，我会告诉你们该怎么办，好让你们比较容易处理。不管遇到任何情况，都不要留意身边发生的事。你来这里要做的，就是做禅七中应当做的事，如果你像那位女众那样疼痛难捱，或有任何其他问题，应该找我或护七啤的人帮忙，那是我们的责任，我们会帮你解决问题。

我记得有一位年轻女子在台湾参加另一次禅七，她非常热心助人，每次有人来到门口，她就会跳起来去迎接。每次她认为我需要什么，就会想要帮我，虽然那并不是她的事。最后我把她带到一旁，告诉她：“你这种态度很难捱过禅七，你既不是知客呼，也不是我的侍者。我看得出你是很好心、很乐于助人的人，但这在禅七中并不是适当的行为。在帮助别人时，你没有照顾到自己的修行。禅七结束后，你可以再回去帮助别人。”

修行时应该把心转向内，而不是向外。不要关心别人，不要管别人的事、习惯或问题。心要集中于修行的方法或指定要

做的事上。如果一直留心于方法，就没有什么可以干扰你。

禅七时，不该有爱、憎的事，也没有好位子或坏位子，每件事是怎么样就是怎么样，不管情况如何，每件事都是刚好的。禅七的架构和作息是要使修行尽可能平顺。譬如，有些规矩告诉我们如何使用眼睛。大部分时间，我们应该让肉眼休假，倚赖心眼，在使用肉眼时，只是为了自身的安全。除了工作，你唯一使用肉眼的时候，就是我跟你说话时，像是开示或小参。

禅七时最好只按照规矩行事，任何情况发生都坦然接受。把自己的分别心、判断心抛在脑后。其实，把自己也抛在脑后会更好。若想到自己、自己的意见，无疑会有冲突，而导致烦恼。譬如，今天的饭没煮好，所以不是很好吃；但在禅七吃饭时，不管是什么样的饭，就该只是接受，并且吃下去，一直想着饭不好吃就是烦恼。

另一方面，不要有这样的想法："哦，这真好吃，我等不及要多吃一些。"饥饿是生理现象，有些人的胃口比较好，但对食物产生贪念也是烦恼。从禅七开始到禅七结束，都要放下你平常对自我、想要、需要的种种念头。接下来这七天只有禅堂和你的修行方法，如果执着于周遭的事，不但不能控制烦恼，反而会制造出更多的烦恼。

任何禅七中的第一步就要是把自己从外在环境中孤立，第二步是放下自己的爱憎、意见和分别心，只关切修行的方法。即使这栋建筑着火，也不关你的事，不要管它，继续用功于自己的方法，甚至冒着被烧成灰的危险也不管，这才是真正的禅的精神。

护七：禅七时，协助照顾禅众的工作人员。

知客：寺院中负责接待宾客的人。

二、“我先生的情况如何？”

诸缘顿息，一切不忆。

“诸缘”指的是我们与现象关联的方式。首先，我们与外在事物、念头、不相干的事物关联。要抛弃那些现象应该不难，但人们依然执着于它们，反而不关心自己的事，尤其是修行。这在中国有个说法：“狗抓耗子”，抓耗子是猫的事，不是狗的事。执着于与自己无关的事，特别是在禅七中，是浪费时间。

其次，我们无意追寻的事有时会发生——像是不小心在街上撞到人、吃饭时掉了叉子，这千百种事我们平常并不执着，禅七时显然也不该执着，但由于这些事和自己比较有关，因此比第一种事更难不理会。

再次，与外界事物关联的方式就是主动追求。这些包括了对心爱的人、我们的工作、禅七中发生的事情的念头。你们之中有多少人能坦白说，到目前为止没有一次想过禅七之外的人？这些念头自然生起，看似无穷无尽，而且是最难放下的。

上一次禅七，有一对夫妇来参加，我告诉他们，安排的座位会让他们看不见彼此。我还告诉他们，连想都不该想对方。

两人都回答："没问题，我们结婚那么多年了，禅七时绝不会想对方。"听起来很好，但第二天小参时，那位太太却问道："我先生的情况如何？"

我回答说："真好玩，几分钟前你先生才问起你来。"

禅七时想配偶、伴侣或小孩，这样真能为他们做什么事吗？只是为自己的修行添麻烦而已。这些例子也适用于那些关系不密切的人。

心会执着于各式各样无关紧要的念头，我相信你们之中有很多人整炷香都在打妄想。

诸缘顿息

"诸缘顿息"可从两个层次来了解。基本的层次指的是刚开始修行的人——其实我们全都是初学者——它鼓励我们放下与外在现象关联的三种方式。这是基本的修行目标，如果做得到这一点，不管是一秒、十秒、五分钟或一小时，都显示你的心放在方法上，没有散乱。

第二个更深层的意思指的是开悟的经验，这时与外在现象的关联全部断绝。"一切不忆"鼓励修行人在打坐时要把心空掉。如果还有任何东西，就表示尚未放下诸缘。要达到这个层次并不容易，但有可能，不管用的方法是数息、话头、默照或念佛。数息时可能达到一个阶段，不再觉知到自己的呼吸，也不再数数。没有念头，但每件事却清清楚楚、明明白白，这就是《心铭》中所说到的一个阶段。

话头的目的就是要产生疑情。然而，有时修行者只会一再

重复话头，直到它自动消失，但却没有生起疑情。方法已经脱落，但心很澄明，而且觉知力很强。这并不是话头修行的目标——因为目标是要体验开悟——却依然是进步的好征兆。

“只管打坐”是日本禅对默照的说法，这个方法包括了只是觉知个人的姿势，让所有其他念头来来去去，不迎不拒。起初你会追随念头，心会散乱，后来会清楚地观看自己的念头，而不予理会。渐渐地，念头就会消失，就像泥沙沉到池底，水会变得很清澈，甚至不会觉知到是水。这是心灵澄净的层次，诸缘止息，一切皆忘。

念佛是静心的五种法门之一，达到某个阶段时，诵念会消失，唯一存在的就是清楚的觉知，当然，这只有在没有妄念时才会发生。不消说，因为忙于想自己的度假计划而忘了念佛，是不算数的。

如果达不到一念不生、诸缘止息的层次，那么重复话头会很枯燥无味，甚至没有意义的。因此，明朝末年许多人开始以念佛作为修行的方法。他们觉得如果自己既无法达到无念的层次，也无法生起疑情，还不如念某个有意义的东西，累积功德。也许累积这种善业能让他们转生净土，那里的条件更适合佛教的修行。相反的，如果他们达到诸缘和念头都止息的层次，就处于觉知和平静的完美点，而可以开始练习话头了。那时能从念佛转换到问“念佛的是谁”，而把那个方法转变为话头。

重要的是必须了解，达到无念的状态并不是开悟，只是众缘止息的第一个层次，只是初阶。其实，它标示了一个门槛，表示真正的禅修才刚开始。到这个阶段为止，所有的方法只不

过是为了收心、静心、集中心。

在第二个层次，也就是开悟的层次，与万物的诸缘都被切断，也就是无念，烦恼也就消失。很少人能绕过第一个层次而直接跳到第二个层次。不是每个人都有慧能大师那样的慧根，听人诵念《金刚经》就开悟。大多数人都需要在第一个层次用功，收心、静心、集中心。对大多数人来说，那就是我们的修行。

三、日夜无扰

永日如夜，永夜如日。

这两句诗偈就像先前几句一样，指的是两个层次——初学者的层次（包括我们所有人）和开悟者的层次。让我们谈谈第一个层次，因为那跟我们的情况更相关。约翰告诉我，到目前为止禅七的每一天都很好，有些人听到这里会觉得羡慕，但其实约翰不该对自己的情况太高兴。其实，如果他能把每一天都当成仿佛是最黑暗的夜晚会更好。相反的，那些觉得日子黑暗、难过的人，应该把每一天都当成充满了光明和喜悦。如果你怀疑痛苦怎么可能变成喜悦，就要知道痛苦是人生的一部分，而修行是观察痛苦、接受痛苦、放下痛苦的机会。

我在台湾有个很好的居士朋友，我们经常谈话，他有时听到我谈论自己的困难和问题，他的响应总是："没问题，一切

都很好。”他相信问题和麻烦之所以产生，是让我们能面对它们和自己，那是日常修行的重要部分。这个人的态度很好，不管发生什么事都不是问题。如果你被炒鱿鱼了，没有问题。如果你心爱的人刚死了，没有问题。

我上一次看到他时，有机会将他自己的智慧回馈一些给他。他原先认定会赚钱的生意，结果却是一场骗局，所谓的伙伴把他那一半的投资全都卷跑了。我说：“没有问题。”

“没有问题？”他搔着头回答，一脸狐疑，“我才刚损失了一大笔钱呢！”

我回答说：“那很好，你有钱时总是担心要如何保护它或投资，那只是制造麻烦。现在你没有什么可想的了，所以就没有问题了。”

台湾的八卦新闻有段时间很流行一个故事。有位有钱、有名的人娶了一位年轻貌美的妻子，结果她跟一个美国人跑了。报上当然对女方很不同情，大家都同情男方，认为他应该会觉得悲哀、生气、受辱，但他似乎完全不为所动。朋友们难以置信，问他：“你怎么能这么洒脱？”

他回答说：“其他人也想要我老婆，想必她是个很好的女人，这表示我的眼光好。”

三个月后，太太回到他身边，报纸对这件事又大肆报道，但这人依然不为所动，还设宴欢迎太太回来。朋友们再次觉得很惊讶，问他为什么能那么宽宏大量。他告诉他们：“她会回到我身边，就表示我是个好丈夫，她也喜欢我。她有机会比较我们的关系和另一段关系，然后选择了我，让我觉得很高兴。”

这人是智慧还是愚蠢？谁能判断呢？谁能知道他真正的感受呢？我相信他真的不太执着，有本领放下。这个态度是健康的，而且与我们的修行有关。如果你认为腿痛得不得了，就把它当成是体验这种情况的大好机会。体验自认超越你能力的事，是很值得的。忍受很大的疼痛能锻炼你的意志、决心和自律。处理疼痛的方式不一而足，但从修行的方面来说，要学着去接受它，然后放下。

这种态度对痛苦的逆境很有用，对快乐的顺境也很有用。因此，如果你的修行似乎一切很顺利，不需要觉得高兴或骄傲。从我的经验可以告诉你：一承认自己幸福快乐时，情况就会改变。如果你接受并且忍受疼痛，到头来疼痛就会消失，只剩下清凉、愉快的感受。最好就是不理会新的发展，而集中于自己的方法。如果你把注意力集中到腿上，心想："哇，这个经验多神奇，一分钟前我的腿还痛得不得了，现在却几乎是很舒服，这种事是真的，还是我的想象？我是有特异功能吗？或者这是好的修行结果？"集中于好的经验时，就会失去方法，疼痛很可能就会回来。

这里的教训是：不要让心被痛苦或欢乐所动摇。你们大多数人看到马戏团的空中飞人表演时，心里会很佩服。你认为这个人的注意力放在哪里？她会心想观众喜不喜欢她的表演？她会期盼掌声或嘘声吗？还是说她的心是放在表演上？我们必须像空中飞人一样，彻底训练自己完全不顾周遭发生的事，或我们可能遭遇的回应，维持用功专注于我们的修行。

总结第一层次的了解，这几句诗偈告诉我们不要为困难的

情况感到沮丧，也不要被良好的情况误导。修行就像生活一样，不是直线进行，会遇到好日子和坏日子，坐得好和坐不好，好经验和坏经验。最好的方法就是把心集中在手边的工作，而让经验来来去去。身为修行者，我们应该维持平衡，不让我们的心被外境拉走。

“永日如夜，永夜如日”也谈到开悟的状态。开悟的人和我们其他人的行为并没有差别，那些自认开悟而装腔作势的人，其实并没有开悟。真正开悟的人不执着于开悟的经验，因为那已经是过去的事。对已经开悟的人来说，其实并没有开悟这回事。

因此，开悟的人行为多多少少就像一般人，在群众中可能并不突出，因为他们不在意别人的想法，不需要注意或奉承。看起来动作迟缓、愚笨的和尚，其实经常是大修行者；看起来很聪明、知识渊博的人，其实经常需要更多的修行。

不要浪费时间思索自己的经验有什么意义、自己是不是进步、别人或我眼中的你如何。留心在方法上，其他的就顺其自然。

四、外在愚蠢，内在澄明

外似顽嚣，内心虚真。

之前我谈到有些和尚也许看来愚蠢或笨拙，其实却是彻悟

者。佛教史上有很多开悟和尚的故事，别人因为他们的行为或外表而忽视他们。这些和尚常常违反或不顾寺里的许多小规矩，以致看似不敬、无知，甚至心不在焉。

其中一个故事提到憨山大师，在参访一座寺院时遇到的一位和尚，这位和尚因为有病而身形肿胀、肤色蜡黄。由于寺里其他和尚都躲着他，所以他大部分时间都是独处，不过他依然感恩能待在庙里。当他要求工作时，人家要他清扫厕所。

憨山看到厕所一尘不染，印象很深刻，就去打听，别人要他去找病和尚，病和尚就告诉憨山，他每天晚上打扫厕所是因为他没地方睡觉。打扫完就在禅堂打坐，一直到早课。憨山听了之后对这位和尚大表尊敬。

憨山自己在打坐上有些悬而未决的老问题，他想这位和尚可能深藏不露，于是请他指点。憨山的直觉是正确的，因为这位病和尚针对他的打坐问题，提供了一些很有用的指导。

我们可以从这个故事得到一些启示。这位和尚觉得不需要大事张扬他的经验和成就，也没有因为其他和尚对他的态度而心灰意冷。换句话说，他没有沉溺于自大或自怜，如果你处在相同的情况下，会受到什么影响？深厚的修行经验会不会让你自豪？别人不断地轻蔑、骚扰你时，你会如何回应？更糟的是，别人冷落或闪避你时，你做何感受？会不会和这个和尚一样，如此坚定和宽容？

通常一个人愈是深悟，在人群中就愈不起眼。有一次，有人长途跋涉到虚云老和尚驻锡的地方，要参拜这位当代的大禅师，这人看到有个老和尚在田里施肥，就问他自己走的路对不

对，要多远才能到达虚云老和尚的寺院。田里的和尚就问这位行脚的人，为什么要去见虚云老和尚，他却感到不胜其扰，不愿被这个平凡和尚纠缠不清，但你们可能已经猜到了，在田里施肥的和尚就是虚云本人。

我自己的师父灵源老和尚外表看起来也不像伟大庄严的和尚。我现在比年轻时更受到尊敬，有些人也许会说，那是因为我的性格和禅师的名声，但我怀疑更可能只是因为我看起来比较老、须发变白。

这两句指的是已经开悟者的外表，但我鼓励你们不要等到开悟才培养这种态度。如果能有像憨山故事里的病和尚的态度，烦恼会少得多，虚张声势会带来很多问题。如果相信自己的所作所为正确，就不要担心别人赞不赞同，或自己看起来是否像个傻瓜，也不该浪费时间和精力来讨好别人，或赶在别人前面。

如果叫你去扫厕所，会不会觉得有失身份？在某些情况下，你会不会让人占上风？如果连这都做不到，那么你从修行中就所学不多。如果清清楚楚觉知周围发生的一切，那么即使在他人看来是愚蠢或容易上当的，也没什么关系。因为你心里明白自己不是愚蠢或容易上当。这种态度也能转变别人，如果他们最后知道你并不是傻瓜，你的寻常外表会使他们更诚实，也比较不虚张声势。

有个徒弟告诉我，他听我开示时很明白、很敏锐，但工作时就觉得自己很笨拙，什么事都慢别人一拍。接着他对我说："师父，您自己就经常像那样，如果我不是早就认识您，会认

为您很笨。”

我没想到会有这样的评语，就答道：“大智若愚。”但我接着说：“我没有大智；你很可能是对的，可能我只是个傻子。”多年修行使我对别人所说、所做的愈来愈不反应过度，否则我很可能会觉得这个人的说法侮辱人。其实，我有时动作很慢，我可以说那是因为我在意自己的决定和动作，但有时是我不知道该怎么办。有一次，我的两个徒弟就在我面前争辩，如果按照寺里的规矩，我会要他们离开，但我只是闭上眼睛，坐在那里，什么都没做，然后离开。

先前那个说我有时笨拙的人，看到整件事的经过，在走廊上赶上我，问道：“您是他们的师父，这件事您要怎么办？”

我说：“我不知道。”一直到他们停止争辩，冷静下来之后，我才分别找他们谈话。在他们争吵时，如果我试着跟他们讲道理，会一事无成，但等到他们冷静、恢复理性之后再找他们谈，就不会让他们觉得羞辱或抗拒。而且，因为他们比较明白了，问题也就容易解决，我不知道自己是愚蠢或智慧，但那似乎是方便之计。

在先前的开示中，我问你们：如果禅中心着火的话，你们要怎么办？我接着说，具有真正禅精神的修行者就会继续停留在方法上，甚至甘冒被烧成灰的危险。我希望你们了解我只是夸大其词来说明我的观点，用来鼓励大家不理会任何外在的干扰。

另一方面，你们必须要有足够的理智，知道在哪种情况下要做哪种事。如果火显然已经失控，你怎么办？如果你继续打

坐，心想："禅中心的龙天护法会保佑我。"那我可得说你真的是傻子。要懂得权宜方便。如果后来我吼你，指责你被外在环境所动摇，就接受它。在你的心目中，要知道自己当时心里明白，采取的是明智之举。我对你的看法无关紧要。

在日常生活中，应该训练自己不要对别人的观感那么敏感。要像开悟的人一样，不要害怕外表显得愚蠢。觉得自己尴尬或过于敏感时，要反省为什么自己没有培养出"外在的愚蠢、内在的澄明"。对大多数人而言，即使是对佛教徒来说，这都不是件容易的事。再者，我们都不是开悟的人，因此，无法期盼无时无刻都能这么做。但这的确是值得培养的态度，而且我鼓

励你们把这种态度带到日常生活中。

五、把修行想成是串珠

对境不动，有力大人。

不被三种现象所动摇的人——与你不相干的现象、随机发生的现象、你积极追寻的现象——可以视为有力大人。你主动、有意介入其中的现象之一就是腿痛。腿痛是生理现象，但从那个痛所产生的念头是你的分别心与自我中心的产物。痛是痛，但体验到痛的心不是维持平静，就是烦恼。

很难不受环境影响。今天有没有人不受外界干扰，而能打坐、做瑜伽运动、吃饭、出坡、礼佛、经行、听开示、做早晚课，乃至休息？发现自己有时离开方法，或经常没有提起正念时，不要觉得羞耻。修行正是去发现自己陷入过去和未来的念头，把自己带回方法上或眼前的事上。

每个情境都是修行的机会。譬如，时钟的滴答声是不是干扰到你，还是你会用它来帮助修行？对大多数人来说，时钟有节奏的声音不是干扰，那很好，但如果有一群建筑工人在外面挖人行道呢？禅中心还在对街的时候，这种情况确实发生过。

那是一次在特别闷热的夏天所举行的禅七，当时的禅中心

不像现在这么舒服，我们仅有的一点通风是来自打开的窗户和一个很吵的风扇。那七天我们都被电钻、喷水机器等声音所包围，还有工人在说话、喧闹、嘻笑、咒骂、讲故事。有两个人每天就在我们窗外吃午餐，我们都听得到他们的对话，这实在很有挑战性。你们之中有多少人能经历这一切而不受干扰？你们能不能利用那种骚动的状态来帮助修行？

你们之中有人说，要借着掌握心与气来面对外在的干扰，那是没有用的。如果掌握心，就会伤到心；如果掌握气，就会气塞，要做的是掌握方法。如果真正专心，就不会被任何外在现象所干扰，不管那个现象是多么的混乱。

打坐时，有多少人知道我在你们背后走动？如果觉知到我而动起念头，那么你的心就是散乱的。如果觉知我而继续不受干扰，那么你的心就算没有非常集中，也是相当集中了。如果完全不觉知我的存在，那就是更深层次的集中。你们之中有一个人说，有时候不会觉知到我的动作。奇怪，如果不觉知到我的动作，那又怎么能确定我依然在那里？

在禅七前几天，禅众通常容易被动作、声音、疼痛所干扰。随着禅七的进展，你的集中力会更强化、更深化。起先干扰你的事，后来你只会觉知而不受干扰，我会把这描述成中度的集中状态。但在深层的集中或三昧，修行者甚至不会注意或认知外在的现象。

把修行想成是串珠，每颗珍珠就是你对方法的注意。当你的集中力深化时，每颗珠子之间的空隙——也就是你的心闲散或不在方法上的时间——会愈来愈小，最后会消失。当你的注

意力不再有任何空隙时，就不会为环境所动。

当然，我这里描述的不动的心，不同于开悟者的不动的心。这里的诗偈就跟先前的诗偈一样，可以从两个层次来诠释：一般修行者的层次和开悟者的层次。我相信当你们完全集中于一件事时，都曾经完全没有觉知到周围所发生的事，不必练习打坐也能体验到这种事。人们专心于阅读、写作、学习、工作或看表演时，会非常集中，甚至不察觉到自己的环境。这是未开悟的心不为环境所动的一些例子。

我记得看过一部电影，片中的小孩正在看户外演出。小孩在观众圈之外，升了一小堆火取暖。他非常专注于表演，以致忘了火，结果火开始蔓延，烧到他背后的衣服。但他还是沉溺在表演中，不知道发生了什么事。他觉知到有些不对劲，因为他偶尔会用手挥走干扰，但却从未丧失对表演的专注力。他的衣服着火了，但他依然没有知觉，直到有人把一桶冷水泼在他身上，他的注意力才被打断。如果你能达到像小孩那样的集中程度，就达到相当深层次的集中了。

第二个诠释描述的是已经放下一切执着的开悟者。当没有自我中心或执着心时，就没有心可动摇。然而，开悟者对周围所发生的一切却清清楚楚、明明白白，就像《金刚经》所说的："应无所住而生其心。"《金刚经》所说的心，不是自我中心的烦恼心，而是智慧心。客观环境依然存在，但不再有执着于它的自我。

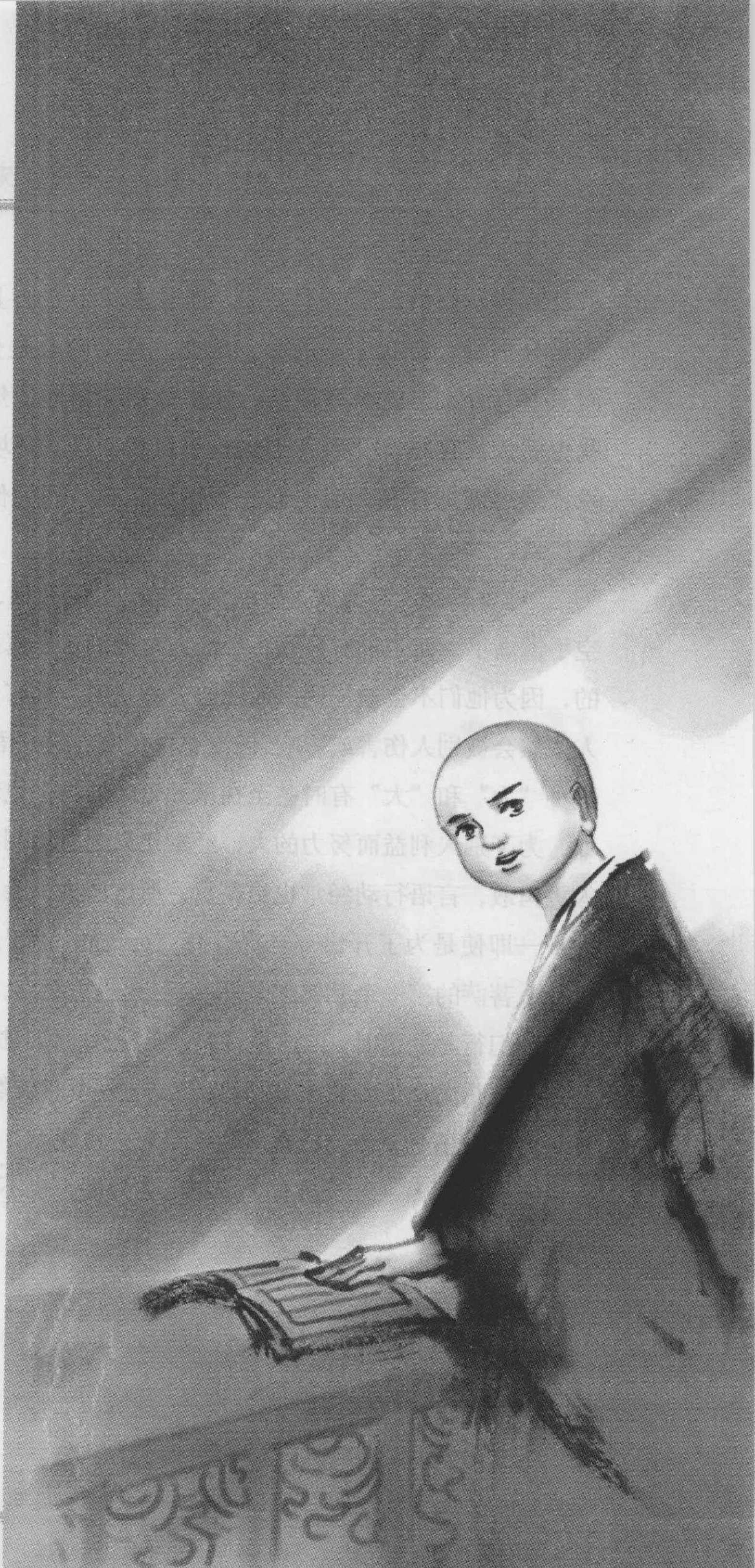
开悟的不动之心有别于不为干扰所动的一般之心。其实，完全集中于方法的心受限于环境，然而在这种情况下，环境

就是方法。心虽然集中于方法，而且用功于方法上，但那依然是分别心、自我中心的心。因此，移动的心是分别的心；而只要有分别，就会有烦恼。如果分别与烦恼依然存在，自我也就依然存在。开悟者不执着于自我，虽然环境对他们来说依然客观地存在，但他们并不作如是观，因为他们对它没有执着。

“对境不动，有力大人”指的不是有名的领袖、运动家或空手道高手，而是没有自我中心的人，他们才是真正强而有力的，因为他们不会被任何事或任何人所动摇。具有自我中心的人依然会被别人伤害或影响，但没有自我中心的开悟者则不会。这种“力”和“大”有时甚至在未开悟者的身上也看得到，譬如，为了别人利益而努力的人，经常比只为自己利益而努力的人更勇敢，言语行动经常也更高贵。所做所为只为自己利益的人——即使是为了开悟——都没有“力”和“大”。那也就是为什么菩萨的第一个弘愿就是：“众生无边誓愿度。”

我们行菩萨道时，依然是凡夫，充满了烦恼、执着和自我，依然有要帮助众生的念头，看到自己做了好事时依然有满足感。那很好，但不是开悟。就像《金刚经》中也说到，大悟的人依然继续帮助别人，但不再有个“我”在帮助，也不再有众生需要被帮助。

第十次禅七　无人无见



一、无他可见，无自见他

无人无见，无见常现。

“无人无见”让人联想到《金刚经》里面的“无我相，无人相”。“无人”指的是没有客观的现实，“无见”指的是没有自见或主观的现实。“无见常现”的意思就是：即使没有自(主)，也没有他（客)，每件事依然被如实、清楚地察觉。当没有“你”在用功于方法，也没有方法可用时，你已和方法合而为一。虽然没有“你”也没有方法，你还是时时用功。

打禅七的人在密集的长时间中练心。对大多数人来说，在家里每天打坐一两个小时，并不能提供足够的动力来深入一个方法。我们一炷香又一炷香地打坐，使环境和我们的心变得愈来愈小，一直到无他可见，也无自见他。

我知道有些打禅七的人打电话，等家人来，好让他们能收发讯息，打过禅七的人都知道，这是不允许的。理由很明显，因为如果我们连七天都无法使自己断绝与外在环境的接触，又如何使自己的心和环境变得更小呢？

成功禅七的第一个条件，就是使自己隔绝于禅堂外的一切事的念头。第二个条件，就是放下禅堂中所发生的一切事的念头。如果有人打哈欠而引起你打哈欠，表示你还没有摆脱环境。要训练自己记得，自己和坐在周围的人没有关系，他们是他们，你是你。我看见在开示时，有人打瞌睡，你有何想法？那是因为她厌烦或爱困？还是她很清楚地专注于自己的方法上，知道我与她毫不相干？今天是禅七第一天，所以我猜想是前面那个理由。

第三个条件，就是放下一切有关自己的念头。觉得疼痛时，就对自己说："我在打坐，这些疼痛与我无关。"昏沉的修行人可以告诉自己："身体也许昏沉，但那与我无关，我要继续修行。"

对妄念也是如此。一旦知道自己陷入妄念之网，就只要回到方法上。妄念不是你，刚刚有妄念的人也不再是你，已是过去的一部分，要在当下这一刻用功于你的方法上。如果我说的话有用就接受，但不要执着。同样的，不要想象下一刻会发生什么，因为你很快就会体验到。

如果能用这种方式来孤立自己——首先从外在环境中孤立，然后从周遭的环境中孤立，然后从自己的身体和妄念中孤立，最后从过去与未来中孤立——那么你、方法和环境就会消失，这是理想。

当修行者宣称自己已经达到那个层次的专注时，通常是因为不同的原因，例如因为太耗气力而疲倦，陷入昏沉。许多宣称得到开悟经验的人，只是因为太过疲劳而一片空白。显然这

不是《心铭》所说的情况，如果是的话，你们之中有很多人就已经开悟了。

“无见无现”也指开悟的心。对开悟者来说，所有的现象依然存在，而且在活动，但没有自我与它们互动，这种情况就是智慧。能完全觉知现象和它们的动作，包括身体的动作，但没有自我来执着于它们。如果能尝到不受环境干扰的滋味，就会觉得自由自在。如果达到前念、后念互不相干的程度，就会觉得更自由。

这不容易达到。一般人会被念头、感觉、情绪、过去与未来、周围的人、日常世界所干扰。我们被身体的感受所动，如果身体酸痛、生病或疲劳，就很难集中精神打坐。参加禅七让我们得以投入必要的时间和精力，好从这种关系中孤立出来。

今天是禅七第一天，开始让自己从外在世界孤立出来，放下有关刚刚经历过的一天的一切想法，未来七天你的世界就是当下，把一切注意力投入当下。

二、修行始于自我

通达一切，未尝不遍。

当没有客体可看，也没有看客体的自我时，依然存在着清清楚楚、绵绵不断的觉知，这就是“通达一切”——完全了解

所有时空界的一切现象。要掌握到那种无限的觉知是很难的。和了知十方三世相比，通灵者的力量微不足道。即使有真正聪明的哲学家兼国王，能改变所有人的生活，他的力量依然只限于地球。只有自我不存在时，才可能有无限的了解。

修行的一个目标就是要降低自我和环境的重要性。自我愈小，障碍也愈小；相反的，自我愈大，障碍也愈大。我们一再看到这种情况，我们羡慕纯真的小孩和知足常乐的人，却仍追求名利、权势。我们这么做时，其实对物质的财富和权力会带来的责任和问题心知肚明。

我们在进步时必须自我检讨，不要自我膨胀。是不是变得骄傲、亢奋？如果你运用新见解只是为了使自己获益，力量就会有限，因此要自问："我的动机是利己，还是利人？"

真正的禅修者，修行是为了其他众生，这就是"发菩提心"的意思。这种态度也许看来和追求变得更好、发展强大的自我感互相矛盾。人们到处都说要增加能力，建立自尊、自信等。书架上摆的都是自助的书，人们听录音带、听演讲、参加工作坊等，这个逻辑是很合理的：如果连自己都帮不了，如果自己软弱、散漫、不安、无力、精神不正常，又如何能帮助他人？

即使修行的目标之一是要降低自我的影响，却依然是由自我来决定这么做的。我们总是从自我中心的自我观点出发。在教导初学者时，我谈到是从散乱的小我，到集中的小我，到宇宙的大我，最后到无我。我们注意到，在通往无我的路上，必须强化和巩固自我。修行的附带利益就是：我们的确变得更安

全、更清楚、更有信心。

大乘的方式是从自我的立场出发,以迈向利益众生的无我。那也就是为什么四弘誓愿的第一愿就是要帮助他人，“众生无边誓愿度”。

最后一愿是要得到彻悟，“佛道无上誓愿成”。因此，我们应该总是把众生放在自己的行动和意图之前。如果把时间和精力奉献给别人，自己的烦恼往往就会减轻。

怀疑的人也许觉得很难相信，连少数人都帮不了了，还说什么济度一切众生，但总得从某个地方开始，不必等到完美才去助人。譬如，有一群小孩要爬过高墙，但没人爬得过，其中一个决定趴在地上，让别人能踩着他过墙。你可以选择做那个趴在地上的人。助人并不需要超人的才智、技巧或力量，只需要发心。

你愿不愿意当别人的板凳，还是觉得自尊和自我会很受损？也许你喜欢别人趴在地上，让你过墙，如果是那样，我们就该把第一条誓愿改成:“众生誓愿来度我。”如果是这种态度，就永远无法体会到无我。如此也许会从修行中得到一些力量，但是有限，而且我可以保证，你的烦恼非但不会减轻，反而会制造出更大的障碍和烦恼。

你会逼着别人让你过墙吗？如果是这样，就是利用别人来达到自己的目的，但和爬上星星来说，墙又算什么？真正的情况是：只为自己的人，他们的见识通常都和自己的能力同样有限。

当不再把重心放在自己时,每件事都变得更平顺、更容易。

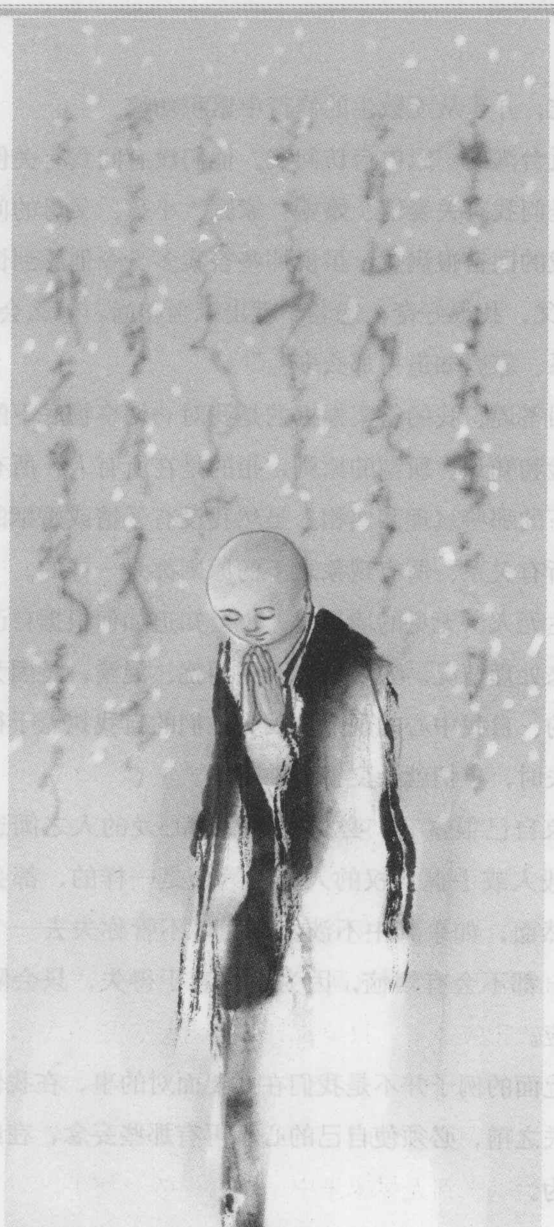
当终于达到无我的阶段时，就没有任何障碍，所能做的事也就无限了。没有自我，就不必一定要待在什么地方，但也同时出现在所有地方，那就是无限的自由。

、开始时像是被锁在房间里，窗户都关了起来。修行就是开始打开门窗，让更多的光进来，但视野依然很有限。后来你踏出去，新发现的宽广视野让你惊讶，但你还是只能往上、往外看，因为地球还是障碍了你的视野。你继续修行，直到超越地球，像航天员一样拥有没有障碍的视野，即使这时视野依然有限，因为你还是一个人。当你依然受限于你所相信的自我时，能做到、能看到的事依然有限。到头来，你终究必须把自我抛在脑后。

因此，我们从小就开始，坐在特定的地方，用功于修行的方法。到头来心和方法会变得愈来愈小，直到消失。今天小参时，有人认为自己已经达到那种专注的境界。在认真用功坐了几炷香之后，他的气力耗尽，感觉不到任何东西，或感觉到他所描述的一片空白。我告诉他，这不是心和方法消失。

有关他的经验，更好的描述是“在黑山鬼窟里打坐”。空白一片和睡觉、没有知觉是一样的，如果那样就能体验到开悟，我的工作就简单多了，只要走到你们背后，用根大木棍把每个人敲昏就行了。

据说佛陀大彻大悟时，看到恒河沙数那么多的世界，而且洞悉从无始以来到无尽未来中一切众生的一切事。那并不是说，如果我们体验到无我，就能得到那种全知全能的见解。体验到无我不一定能使人成佛，我们也许了悟了无我的原则，但我们



不像佛陀，并未从无数生的修行中累积功德。

最近台湾的一家电台访问我。他们没有问我有关佛教的问题，而是问我有关爱情、婚姻、家庭、小孩、父母的问题。访问者对我的回答很满意，虽说那些答案多少令他感到惊讶。他说："师父，我很好奇，您老早就出家当和尚，怎么会对婚姻、爱情关系、家庭知道得那么多？"

我回答说，我的答案根据的是我对一切事物底下的那些原则的经验和知识。所谓的原则，指的是在所有人、所有事、所有法之下的那些真理和实相。虽然我没有爱情或婚姻的个人经验，但所有关系、所有现象之下的原则都是一样的。

到达无人、无见的境界时，也会知道如何根据自己对原则的经验来处理情况。人之所以受到困扰、混淆，是因为依赖自己有限的、自我中心的观点，因为他们的自我执着于得失。当没有得失时，事情就会变得简单得多。

想象自己很富有，必须在财富和心爱的人之间选择：不管是一般人或手握大权的人，困境会是一样的，都会因此而受苦。然而，如果其中不涉及自我，不管你失去一个或两者都失去，都不会有烦恼，因为不执着于得失，只会随顺因缘加以响应。

但上面的例子并不是我们在此要面对的事，在我们能使心和境消失之前，必须使自己的心不再有那些妄念，在此时此刻为所当为。

三、不要搅动泥巴

思惟转昏，汩乱精魂。

这两句诗偈正好适用于我们的修行。打坐时，不要去想你是不是用功，不要去想方法适不适合你，不要去想修行有没有用，或你的个性适不适合修行，这些念头会障碍修行。

一般的心不像水晶杯里的纯水，反而像是泥潭。潭水如果不搅动，就会沉淀，变得愈来愈澄净。然而，如果觉得需要清理潭里的脏东西，只会把已经沉淀到潭底的泥巴又搅起来。不要对泥巴里的东西太好奇，潭水本来蛮澄净的，一旦开始搅动泥巴就变混浊了。

对妄念也是如此，一般人不是一时沉溺其中，就是压抑它们。如果开始追逐每一个出现的念头，或搜寻引发那个念头的意图，心就永远不会澄净。用这种方式检视念头，只会使自己更混淆。

每次打坐时只要提醒自己用功，不要担心妄念，这说来容易做来难。每天晚上我都会开示，却只是提供你更多咀嚼的东西。人们经常锁定佛经里的一个词或观念，打坐时在心里反复回味。有些人有打坐的经验，就试着找自己读过的一些文章，想要印证那个经验。有些人听我开示，就猜想我的话是不是针对他们。有些人拿我的话和佛经里的话相比，也许是想看看我

的理解有多贴近佛法。这些都是不正确的修行之道，而且浪费时间。

今天有人在小参时抱怨：“师父，您把我搞糊涂了。您叫我们不要想，但又给我们这些东西去想。”是不是很多人都觉得如此？那实在抱歉，但我不会停止开示。你必须学着去驯服心猿意马。如果我要某人喝水，那跟其他人无关，不要开始心想喝水会不会对打坐有帮助。同样的，我给他喝水的那个人，也没有理由去想为什么，只要喝就好。

如果我教的是假的佛法，那不是你的问题，责任在我，得到恶业的也是我。有些人也许会想，师父这么说很容易，但如果他说的是假的，而我把它当成真的接受，纳入自己的修行和生活，可能就会跟着他下地狱。因此，重要的是相信佛陀所教的，而且相信我所教的符合佛法。当然，不必对我个人有信心才能从打坐中受益；但如果相信我的指导，就会获益更多。

今天早上我告诉你们必须对自己有信心，诸佛就像你们一样是众生，而你们只不过是还未证悟的佛。也要对佛、法、僧三宝有信心，这包括我，因为我代表僧伽。最后，必须对自己的方法有信心。

禅七时和平常不一样。日常生活中，忽略思考每天的事是不智之举，禅七时则不需要分析任何事。打坐时只有三条简单的规矩：第一，不管做什么，都要直截了当；第二，不管发生什么事，都要接受，一旦事情过去，就放下；第三，不要怀疑开示、方法或自己。

重复一遍，不要浪费宝贵的时间在那些念头上或怀疑自己，

心愈单纯愈好。对哲学家、博士、艺术家或诗人来说，禅七可能是挑战：博士和哲学家难以放下他们的逻辑，而艺术家和诗人则难以放下他们的想象。

我在攻读博士学位时，曾以和尚的身份在日本住过几年，打过几次禅七。在禅七中，禅师总是责骂我，说我的才智是障碍。他是位好老师，不让我迷失在观念和逻辑的世界里。这里有很多人是学者和艺术家，不要让我像我师父责骂我那样来责骂你。

禅七时只要让自己单纯，把所有注意力放在方法上，好好用功，因为你们很快又会回到自己的日常世界。

四、方法不会旧，人才会旧

将心止动，动止转奔。

万法无所，唯有一门。

请接受法融禅师的教诲，不要“将心止动”。如果用理智寻求开悟，只会变得更混淆。如果用心来止息烦恼和妄念，也只会变得更混淆。上面两种方式都无法使你在修行中得力。

是的，修行的终极目标就是开悟。而且毫无疑问的是，打坐的目的是要静心。首先，我告诉你们，试着将心止息来达到开悟，只会造成混淆；接着我说修行的目的是将心止息——这

看起来说不通。禅自称直截了当，为什么会这么混淆?

有经验的修行人知道，在开始修行前，要知道自己为什么打坐，一旦开始打坐，就该放下所有的观念和目标，只关注自己的修行方法。心在当下，而不是把自己的经验和过去比较，或揣测未来。但这对许多人来说是大障碍，总是会想用心去阻止念头生起，做不到时就觉得挫折。

中文里有很多说法来描述这种混淆和误导的意图，像是“揠苗助长”、“头上安头”、“扬汤止沸”。有一个主题贯穿这些说法：混淆、误导的意图只会使事情更趋复杂。要停止妄念，首先必须记得心是幻相，根深蒂固的幻相。我们用这个虚妄心来超越幻相的心，这种事很诡异。如果尝试用心使心不动，那不会有效的，因为尝试的动作就是动心了。相反的，如果你“让”心停止不动，那就会发生。每次试着强迫心照你的吩咐去做，只不过是头上安头。用这种方式寻求开悟是走错了路。

用烦恼来治烦恼是没有用的，但人们总是这么在试。其实，心理治疗师就借此大赚其钱。我不是说心理咨询没用，而是说它的效用经常很短暂，顶多只是以一个幻相取代或掩盖另一个幻相，那就像扬汤止沸，其实最好的方法就是把火灭了。

禅的方法就是设计来帮助人超越烦恼心，借着集中精力于修行方法上，而不去管心。由于心是虚妄的，所以不需要担心。你也许无法解决问题，但透过打坐，心会愈来愈澄明、稳定。你会认知自己的情绪和模式，以及心的运作方式，而在这么做时，你最终会发现所谓的问题已经消失了。

禅的方法看似简单、直接，但禅师比心理医师少得多，也

许我该称自己为心理学家，而教人禅。我曾经上纽约的电台节目，每次节目快结束时听众都会打电话进来问问题。我的意见似乎有用，但其实这些答案没有一个来自我自己，我只是把从以往的禅师得到的信息传出去。

也许你认为，当禅师比当禅修者容易，禅修者得努力用功，而禅师只是引用佛陀和祖师的话。如果你这么想的话，我就可以成为心理治疗师，而你可以教禅了。否则，禅修者最好还是把持住方法，努力用功。

在修行中，我们不要让自己的心被环境所动，不管那念头或感情是愉快或不愉快的。许多人不急于放下愉快的心境，因为他们认为那是修行得力的结果，而试着要把持。我相信你们每个人都发生过这种情况，然而，你会注意到，一旦开始执着于愉快的情况，它就会溜走，随后而来的经常就是悔恨，然后你千方百计要找回那种愉快的感觉，不久就纠缠、迷失于妄念中，以致挫折、愤怒、沮丧或自我怀疑。这样过了几秒钟、几分钟或几小时后，你受够了，觉得想要向你的心大声喊停。那种技巧其实没有用；唯一有用的就是让心回到方法上，重新开始。

叫自己不要去想是没有用的，因为那本身也是一个念头。用功于方法则有用，但用功并不表示全身的肌肉紧张、头脑紧绷、花很多气力把自己绑在方法上。我总是说："放松身心、努力用功"，这并不矛盾。如果紧张或挣扎，最后会精疲力竭，产生川流不息的新妄念。用功意味着耐心、持久地停留在方法上，如果发觉方法丢了，立刻回到方法上。这需要警觉和意志

力，而不是过多的精力。

打坐时，不要关切任何以往的经验，不管它是好是坏。如果体验到愉快的事，即使是一段澄明的时刻，也不要去重复自认让你达到那个境界的步骤。如果体验到不愉快的事，也不要去避免自认让你达到那种处境的方式。过去已经过去，未来还未到，你所有的就是当下，而那和任何过去或未来的时刻都不一样。因此，想回到自认美好的心境，是毫无意义的。你不一样、环境不一样、时刻不一样——每件事都不一样。即使你重复一个经验，那也是新的、互动的因缘所产生的不同结果。

你的心时时刻刻都该重新回到当下，而要做到这样，就是停留在修行上，有关过去或未来的任何念头只会使你搅起更多妄念。

“万法无所，唯有一门”，这两句诗偈警告我们不要怀疑方法。修行人想要觉得自己在进步，他们想要知道自己能不能迈向一个新的、不同的或更好的方法，也许他们认为一个方法能产生某种利益，一旦达到那种利益，就把那个方法抛下，换一个更好的。

那就像站在这座山的山顶，看着另一座山，认为远山比较高，而希望在那座山的山顶。有人也许会告诉你：“这山不如那山高。”不管怎样，你就拔腿跑下这座山，奔上那座山，爬到山顶时感觉到很满足，却又发现远处还有一座更高的山。你又跑下山，认为另一座山会是最好、最后的一座，当你到达山顶时，发现那里没有什么动物、植物，而你又冷、又饿、又渴。

修行人往往就像那个挫折的登山客，认为自己目前使用的方法比较差，等不及要试另一个方法。数息的人想要参话头，参话头的人觉得另一个话头也许更好，持咒的人想要练习默照。

有一次我在美国爱荷华州演讲，提到早期禅师用的是无法之法，对已经准备好的人来说，这就是最好的修行。演讲结束后，有个人的说法让我大吃一惊："我同意你的说法，无法是最好的方法，能不能把它教给我？"

最好的方法就是选定一个方法，坚持下去，尽可能去品尝、体会。如果不断从一个方法换到另一个方法，就永远无法深入任何一个方法而得到利益。相反的，要停留在一个方法上，直人它的核心。

有些使用数息的人急着要进到话头或默照。他们因为某个原因觉得数息是初学者的方法，话头和默照的层次更高。其实，通往无我的路有许多条，数息是其中之一，能使你开悟。但那不该是你关切的事。如果你怀疑为什么自己使用某个方法，而不是另一个方法，那就没有资格去寻求"层次更高的"方法。

如果真的专注在数息，方法最后会消失，那时你的方法自然会变成默照。因此，不要因为数息而担心自己错失了什么。此外，数息也有很多不同方式，继续修行后，就会发觉自己对方法的了解更深入，这是好的、有益的打坐方法的特质之一。如果你觉得它变旧了而来找我，我会帮助你。其实，方法不会变旧，只有人才会。

如果用方法时出现明显的问题，我认为那是进步的象征，

表示你很用功。我比较担心的是似乎从来没有问题的人。这种人坐在蒲团上就像坐在快乐的迷雾中，认为那是澄明、开悟的心境。每次我问他们情况如何，他们就用迷梦般的微笑望着我说："很好。"那反而让我关心。其他人说："我不知道，我没把握自己的修行是对是错。"当我问他们方法使用得如何时，他们回答说："喔，用的是您教的方式。"

我没有他心通，如果你不告诉我体会到什么，我就帮不上忙。如果对修行有问题或疑虑，想要我帮忙，至少得彼此合作。要带着特定的问题来找我，我好针对它们回答。

最重要的是，不要被那些停滞的心态所诱惑，在那种情况下好像没事一般，每件事似乎都很好。譬如，昨天有人告诉我，她每次打坐到同一个阶段时，妄念总是会打断她的注意力，她认为那种情况必然是正常现象，因此一再发生也不以为意。

是的，修行时妄念生起是正常的，但同样的事每次都在你修行的同一个阶段出现，那就有问题了，需要仔细勘察。至少这位女士能有这种体认，来找我指点。

她的问题让我想到我年轻时在军中，有个阿兵哥奉派每天早上出去为整个部队办伙。他背着一个空布袋，在黎明前就往市场出发。有一天早上，他决定要走快捷方式穿过坟墓。他走啊走，走了好长一段时间，开始怀疑那究竟是不是快捷方式，但他依然走啊走，经过一座又一座坟墓。当黎明渐渐到来时，他才知道自己在坟墓堆里绕圈圈。我希望你们之中没有人在心里绕圈圈。如果有的话，你已经知道解决之道了——回到方法上，不要管心。

五、在心的锅炉间打坐

不入不出，非静非諠。

这两句诗偈的对象既是开悟的人，也是刚开始的修行者。《心经》说：“诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。”法的来来去去、生生死死、脱离轮回进入涅槃等，都是由我们的分别心所产生的。

我们在理智上很容易接受以下的观念：“有烦恼？烦恼和智慧是不二的。”“修行？何必呢？无知和开悟是一样的、轮回和涅槃是一样的，我们都已成佛了。”“无来无去，又何必担心生死呢？”这些都只是理智上的说法。

《心经》说的是开悟的状态，对有分别心和自我执着的凡夫来说，生死“依然”存在，烦恼和智慧“的确”不同，修行能让人从轮回进入涅槃。从众生的观点来说，这些全都成立。但真正离开烦恼和自我执着时，就会了解烦恼和智慧，轮回和涅槃都是一样的。当不再贪生怕死时，就已经在涅槃中，但如果心依然受境的影响，依然被业力控制，就依然住于轮回。

“不入不出”指的是深悟的人，但初学者也能运用这个原则。修行时不要逃避妄念或痛苦，不要追求禅定或开悟；不要去求任何东西，就只停留在方法上。

刚开始修行的人也可以用上“非静非喧”这句话。初次来

禅中心打禅七的人会很惊讶我们坐落在纽约市中心，如果你追求祥和安静的话，就来错地方了。各式各样的声音从四面八方轰炸我们——车子声、学童声、人们来来去去工作，巴士就在门口停下、启动，更别提来自屋内的声音了——电话声、走动声、厨房里的声音和味道。如果被这些声音动摇，就很难集中于方法。但如果专注于方法，这些声音就不会是困扰。任何地方都有声音，你必须去适应。

有个和尚无法长时间集中于修行，因为庙里有太多的噪音和骚动，于是他决定一个人到山里修行。到那里时，他心情放松了——终于没有人打扰他修行了。正当他坐到树下开始打坐

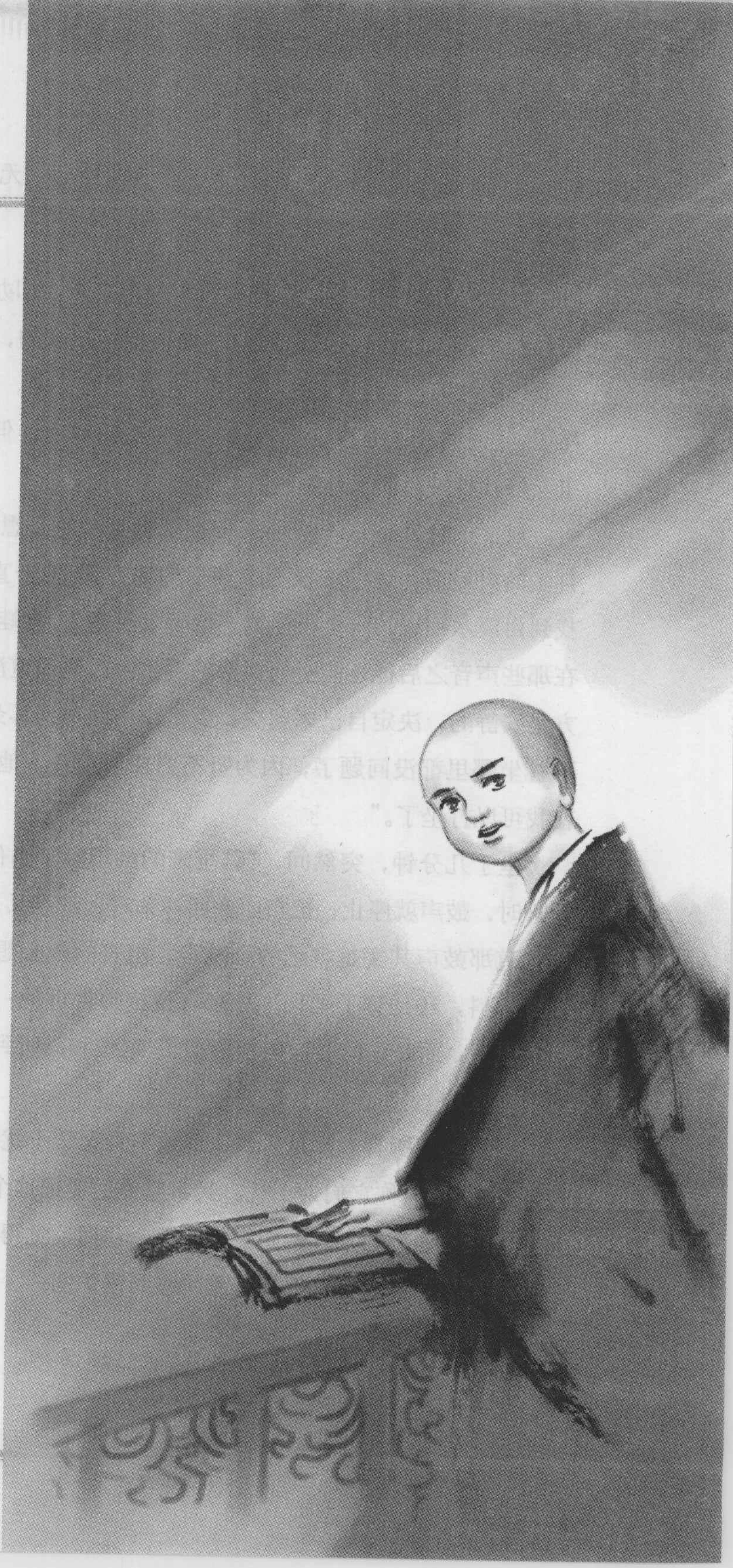
时，有只鸟开始叫。他试着把鸟叫声赶出心外，却办不到，想把鸟赶走，又没用，最后他想："是树把鸟招来的，所以我要去没树的地方。"他就走到草原里，再度开始打坐。"哦，没有鸟了。"但他忘了有虫。虫叫时，他会拍拍地上，但那只会使虫安静几秒钟，便又开始叫。

过了一会儿，这一切都变得难以忍受，他心想："这不是打坐的好地方，让我去没有虫和鸟的地方。"他一直走，直到找到由溪水汇成的一个小池塘。他坐下没多久，青蛙就开始叫，在那些声音之后他还能听到潺潺的溪水声。他知道没有一个地方是安静的，决定自己来解决，就把小布团塞到耳朵里。现在不管坐哪里都没问题了，因为听不到任何声音，他心想："现在我可以打坐了。"

坐了几分钟，突然间，"哪里来的鼓声？"当他取出布团倾听时，鼓声就停止，把布团塞回耳朵时，鼓声又开始，这时他知道那鼓声其实是自己的心跳声。沮丧的他心想："我不是打坐的料，还是算了吧！"后来有位法师告诉他："你的问题不是声音，而是你的心被声音所动。"这位和尚听到这些话时，当场开悟。

这对我们所有人都是忠告，现象本身无法干扰你，而是心被现象所动，而称它们为干扰。我希望你们能把这个纳入修行，尤其是坐在靠街的人。但如果你像那个和尚，觉得外在的声音会使你分心，我们可以把你和蒲团移到锅炉间。

第十一次禅七　妙智独存



一、小乘与大乘

声闻缘觉，智不能论。

这两句诗偈指的是菩萨的智慧超越了声闻或缘觉的智慧。在梵文中，“声闻”原指佛陀的弟子，但在大乘佛教中，此词特指透过四圣谛寻求个人开悟的人。声闻的目标就是摆脱生死轮回，进入涅槃，也就是成为阿罗汉。

在梵文中，“缘觉”指的是“独自开悟的人”，也就是没有听闻佛法而开悟的人，他们之所以能如此，是因为了悟“十二因缘”，这种开悟比声闻或阿罗汉更高，但还不是佛陀的彻悟。

法融禅师在提到声闻和缘觉时，指的是小乘的修行者。大乘的修行者相信小乘强调修行的目标是自我解脱，而大乘强调的是菩萨普度众生的理想。这两派之比较与我们的修行无关，我只是提供一些背景资料，方便解释这两句诗偈。

在声闻道上，即使于禅定生起智慧，修行者还是不能、也不愿与人互动，既不伤害别人，也不帮助别人。相反的，开悟

的菩萨虽然已摆脱烦恼，却依然与人互动，帮助他人。在这个意义上，为了自我解脱而修行的声闻的开悟，无法与为了众生而修行的菩萨的开悟相比。

修习佛法有三方面：戒、定、慧。持戒就是在日常生活中修习佛法，减轻自我中心。定——深度的集中——是勤修打坐的结果。在培养深定之后，身心终会转变，智慧现前。

这两派都同意修习戒、定、慧是佛道上的自然进展。然而，大乘佛教主张，透过认真修行，能直接从持戒进而体验智慧，那正是话头禅的目标。因此，虽然这两派同样是根据戒、定、慧，但目的和方法不同。

例如，两派都以注意呼吸作为停心的五种法门之一，就此而言，数息是稳定身心、减少妄念的好方法；但根据小乘的说法，数息不足以入定，更别说得慧了。在修行五种方法中的任何一种之后，必须达到三个更深层次的专注才能入定。

小乘教的是：必须先有定，才有慧；但禅教的是：修行的目的不是为了入定，而是为了直接体验智慧。但我还是大力提倡以数息作为修行的方法，因为它是使心集中的良好法门。在禅中，你依然练习数息，让自己更集中，当心摆脱大多数的妄念之后，就比较能用话头来激起“大疑团”。透过认真修行，大疑团到达顶点，消失不见，那时就可能体验到顿悟，因此，在禅中是可能不经过定而体验到慧的。

在座的各位不可能在禅七第一天就达到那个层次的修行。其实，即使参加过几次密集的禅七，都很少能达到那种境界。因此，如果你有意激起大疑团并打破它，反而只会障碍自己。

最初的目标是要安定、稳定自己的心，使它不再那么狂野、散乱，那时，身体上的痛、麻、痒都不会使你分心，任何偶发的心情或情绪也不会使你分心。

使用公案或话头的适当时机，就是当心已经调伏时。所谓“公案”就是有关以往禅师和祖师开悟经验的故事，或禅师与弟子之间的你来我往。“话头”基本上是个单一的句子，譬如“我是谁？”修行人就用它来参究一个特定公案的意义。“参”意味不诉诸观念和推理，甚或佛陀的教诲，而试着找到眼前问题的答案。禅师通常会叫参禅的人不要管心里生起的任何事，因为那不会是答案。只要继续以集中、热切的方式问问题，到头来疑情会生起，愈来愈大，直到变成铺天盖地的大疑团。典型的情况就是，沉浸在大疑团中的修行者除了公案或话头之外，对其他一切都不闻不问。

参禅的人希望达到某一点时疑团会爆开，但这并不一定会发生。有时气力失去，疑团就消退了。参公案就像吹气球，吹进的气愈多，就变得愈大，用在话头上的气力愈多，疑情就愈大，希望把气球（疑团）吹到爆。有时气球有洞，气就漏了。同样的，有可能很难维持参透话头的气力，以致疑情消退。

有些人在一次禅七中会体验到突破，有些人参话头参了很多年，才产生疑情。来果禅师参一个话头参了好多年，身为和尚的他，从一个地方行脚到另一个地方，只在一个随身的布袋里带点吃的。遇到寺庙，就挂单一两天，然后离去。找不到住的地方，就在树下打坐。肚子饿了，如果遇到人，就化缘，没遇到人，也没关系。来果禅师生活中唯一不变的就是全力参话

头，不管到哪里都沉浸在疑团中。这样过了好多年，有一天他放下布袋要休息时，疑团爆破，体验到深悟。

有些人甚至在心还没有集中之前，就急急忙忙参话头，用这种方式参话头是不会产生疑情的。那倒比较像是在念咒，但念的又不是真正的咒，会很枯燥乏味，还不如去数息或念佛。刚开始要集中心时，数息比话头有效得多，因此我们在参公案之前，经常以数息开始，希望能产生疑情，当疑情消解时，智慧就现前了。

二、妙智

实无一物，妙智独存。

《心铭》先说“无一物”，然后说“妙智”存在。怎么会这样？如果没有一物，智慧必然也不存在。相反的，如果智慧存在，就反驳了没有一物这个观念。因此，这似乎并不像表面上看来那么简单。根据大乘的说法，有三种“不存在”：众生观察到的，阿罗汉和缘觉观察到的，以及诸佛菩萨观察到的。

对众生来说，“不存在”是个相对的术语，用来和存在的事情相比，这纯粹是观念上的，因为众生无法直接体验到不存在。穷人可以宣称钱对他来说不存在，但如果他执着于钱的话，那么钱就存在于他心里。因此，众生的“不存在”和他们认为

真实的东西是同样虚幻的。

阿罗汉体验到的不存在是绝对的。他们不再有烦恼或执着，他们已经进入涅槃，不再回到轮回。因此，对阿罗汉来说，“妙智”也不存在。我们不可能真正了解这个，因为我们只是从众生的角度来看事情。小乘的修行者深入一个层次又一个层次的定，直到进入涅槃，我们认为这是他们的意念和行动的业果。但对达到涅槃的阿罗汉来说，空间、时间和烦恼是绝对不存在的。

因此，诗中提到的不存在是菩萨所观察到的。菩萨心中无物——没有执着、没有烦恼、没有要救众生的念头，也没有菩萨要救他们——却依然留在世间助人。妙智正是菩萨对众生的需求那种自然、自发的反应。这种智慧之所以奇妙，是因为它以任何必要的形式示现，济度众生。

这些深奥的观念和我们有什么关系？为了善用这次禅七，必须全心全力投入方法，仿佛其他一切都不存在。外在世界不存在，其他人不存在，根本没有疼痛、爱困、无聊这些事。没有过去、没有过来、没有开悟，甚至没有你。唯一存在的就是你的修行，而那最终也该消失。

如果你认为到目前为止自己都还不能使心摆脱妄念，忘了它——妄念不存在。如果自认为今天打坐打得很好，忘了它，那也不存在。除了方法之外，如果能放下一切，包括放下自己，我保证你开悟。但也不要执着于那个观念，修行时，开悟不该存在；一旦开悟了，开悟也不存在。因此，什么都不要理会，包括我刚刚所说的。

三、什么是本际

本际虚冲，非心所穷。

任何能被知道、了解或体会的，都是有限的。这里的“心”指的是分别心，而不是开悟时的清净心。当打坐久了之后，很可能会惊讶于自己记得的事，那就像看电影在心中演出一样，有些也许是你真正看过的电影。

我有个弟子在禅七中不但清楚记得整部电影，连预告片和演艺、工作人员名单都记得一清二楚。他知道那是浪费宝贵的禅七时间，但他其实承认，他希望自己在日常生活中记忆力会那么敏锐。打坐时浮现于你心头的其他一切——对过去的记忆、计划和对未来的愿景、幻想——也都是在你心眼上放映的电影。

能记得那么多信息，似乎很惊人，但真的那么多吗？你记得在二十四小时中所想、所说、所做的一切？就像《心铭》所说的，凡夫的心是有限的。想象你能记住从出生到现在、一生中经历过的一切，如果可能，那种能力可真是超人了，但即使如此，也还是有限，因为你的心不记得从无始以来一切前世的所有事，而我还只是说你一个人，你也能知道十方三世一切众生的一切现象吗？

显然，我们的分别心太有限了，连大千世界里已存的、现

存的、未来存在的众多现象中的最小一部分都无法了解。这个整体正是《心铭》中所提到的“本际”，那是实相，没有执着、分别和烦恼。本际的整体包括了一切时间、空间和现象，但你不能指着特定的时间或空间说：“这是本际。”

本际的无限是很难理解的。我们所知道的一切，不管是短暂的或持久的，都存在于特定的时空。譬如，我们可以说这个禅中心有本际吗？不多久之前，禅中心还是个廉价商店；在那之前，可能是一间房子、农场或旷野；两万年前，可能是在几百呎厚的冰河下；在那之前，可能是大海的一部分。谁能说这个禅中心的建筑能维持多久？先前在对街的禅中心现在是个基督教会。也许我退休时禅中心会关闭，即使它在其他法师的带领下继续维持，那又能持续多久？一代，或许两代，难免改变或拆掉。显然，这个禅中心不是无限的本际的家。

几天前，我看着自己最近的照片，又在一堆纸底下发现自己一二十年前的照片，照片中的我显得比现在有精神，后来我又在浴室的镜子里看到自己的影像。告诉我，这些影像中有任何一个是我的本际吗？不，身体——它的物质性，不是本际。任何一直在变的东西都不是本际。

我到中国大陆旅行时，去参观秦始皇的地宫，里面有千百个真人大小般的兵马俑。在两千两百年之后，这座地宫几乎维持原状，见证了人类的巧思。但原先是坚固木头的柱子，经过多年腐朽已经不见了,那些兵马俑也终将回归尘土。沧海桑田，这些没有一样可以视为本际。

没有一样东西是本际，但本际却涵盖一切。甚至地、水、

火、风四大都不是本际，因为它们也会改变。佛法说，众生透过四大得到业报，进一步说，没有四大，我们的肉身就无法存在；如果我们不与四大互动，就不会造新业，但物质界不是本际。

如果物质界不是本际，那么心也许是，但哪个心是本际呢？《心铭》已经明说，本际不能被分别心所穷究，因此显然众生原本的心不是本际。业也不是本际，因为它一直在变。我们因为过去的行为而接受业报，同时又造新业，我们之所以如此是因为心不由己。只要执着于自我这个观念，那么我们的念头、语言、行为都会造业，自无始以来就是如此。

真相是：我们无法以心来知道本际。体验过它的人，无法描述或指认它。开悟的人并不是舌头打结的白痴，他们知道如何沟通，但也知道不可能描述本际，因为它是无法以心知道的。显然，如果某件事能描述或指认，那么就能被心来探究。我要再说的是：本际也无法用直觉心知道。很多人误把直觉心和开悟心画上等号。其实，直觉心是一种直接、自发的知道，但还是包括了个人的观点和经验。因此，它也来自分别、执着、烦恼之心，它也可能犯错，而且是有限的。

因此，修行是为了粉碎心中一切的烦恼与障碍，而只有那时本际才会出现。修行的目的是放下一切的执着和自我中心，因为它们与智慧不相应。不要问我本际像什么或开悟是什么，我没有开悟；即使开悟，也无法向你描述，因为开悟超越了分别心的限制，我对于开悟的任何说法都会是不正确的。即使我能仔细描述开悟，但那对你又有什么用呢？我可以给你看圣母

峰的照片，仔细描述它，但如果你要体验圣母峰，就得自己去爬。我或任何其他老师所能做的顶多就是指路。

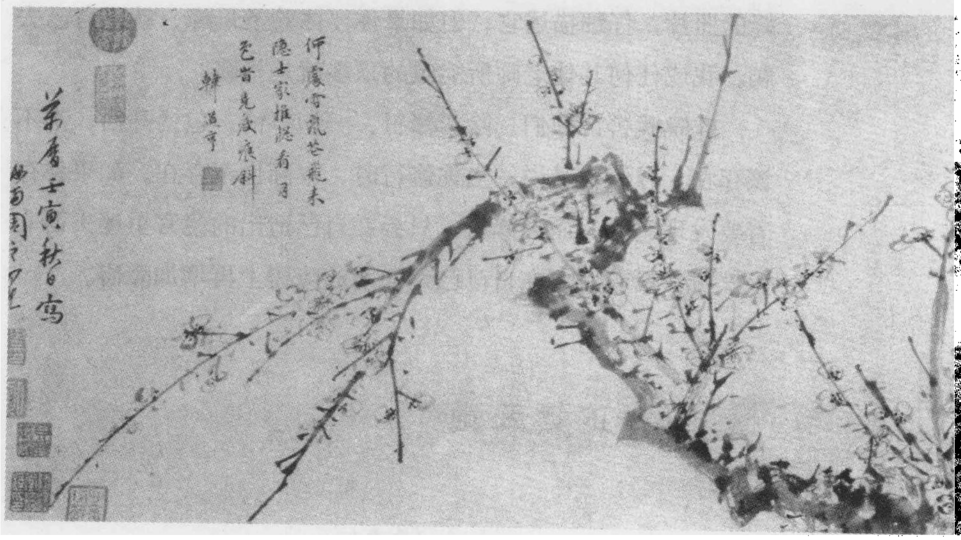
昨晚我告诉你们，除了修行，一切事情，包括开悟，都不该存在。今天我又说，当你修行时，本际也不存在。如果你存着要发现它的心而去修行，只会在自己造出的镜宫里迷失而心生挫折，没有必要在自己已经面对的障碍上再增加障碍。

四、正觉无觉

正觉无觉，真空不空。

我说过很多遍：来打禅七时，不要寻求开悟，我也说：没有佛，所以不要想要成佛。这听来很疯狂——我就坐在佛像前，我们每天顶礼佛像两次，但我却告诉你们说没有佛。每天晚上我们都谈《心铭》里所说的开悟，现在它却说，“正觉无觉”——真正的开悟不是开悟。

研习佛法时，思考开悟和佛法是很好的，但在修行时，就不该思考这些。我们不该把佛陀想成是我们身外的某个实体，希望变成像他那样。我们礼佛时，不该求佛帮助，如果有那样的念头，就根本无法见佛。那我们为什么要礼佛呢？我们之所以礼佛，是因为感恩佛陀给我们佛法。没有佛法，我们就不知道如何修行。然而，礼佛时，唯一该有的念头就是我们的动作。



不要搞错——当礼佛、早晚课、诵经或打坐时，我们试着“像”佛，我们应该向这位伟人表示感恩。佛陀的确存在，但佛陀无法给我们开悟，因此，我们是为了修行而修行。你们有些人长途跋涉，要在这里坐上七天。你知不知道自己花了这些钱，大老远跑来，只是为了修行而修行？

你也许会问：“如果我继续打坐，会不会开悟？”答案是：“会，但也不会。”“会”是因为你终将开悟，但一旦你开悟，就没有开悟了，成佛也是一样。我打个粗略的比方：我们都同意禅中心存在，它存在于我们的心，也以纽约的一栋建筑而存在。在你来之前，禅中心已经在这里了，但你一旦在禅中心里，它就不再存在了，明白吗？如果你说它依然存在，那就拿给我看。你也许会指着墙、佛像、地毯、厨房，甚至指着我，但那

些没有一样是禅中心。当你不在这里时，禅中心是纽约市安姆赫斯特区中一条街上一个有门牌号码的房子，但一旦你进入其中，它就消失了。那些成佛的人可以说就是在成佛的建筑里，对他们来说，没有成佛这回事。然而对在外面的人来说，是有佛可成的。只要我们还在外面，就该遵照佛陀的范例和教诲，但我们不该努力像佛，或向佛陀要求任何东西。

真空不空

第二句诗偈说“真空不空”。前两天我谈到，一个穷人也许口袋里没钱，但心里想的全是钱。相反的，如果一切金钱财富全属于一个人，他会不会一直想着有钱呢？我听说一些很富有的人身上根本不带钱，原因是不管他们去哪里，什么都为他

们准备妥当了。即使他们口袋里没有一分钱，但我们可以说这些人没钱吗?

根据出家人的誓愿，他们不拥有任何东西，但应该照顾并珍惜所用的一切。他们处处为家，而且把它照顾得就像自己的家一样。即使碰巧在树下过夜，也都会好好照顾，让它在离开时比原先更好。

之所以如此，是为了他的誓愿和修行，而不是为了个人未来的利益，心想:“因为我会再路过这里，所以把它弄干净，下次好再来。”他这么做也不是为了让别人称赞。出家人遇到的任何人都是他的亲戚朋友，发生在他身上的任何事都是他的事。但当他离开时，不会把那些人和事带着走，它们都已经是过去了。

培养这样的态度能使我们大家受益。因为你说没有一样东西是你的，所以一切东西都是你的；也因为一切东西都是你的，所以你有重责大任要好好照顾它们。认真的禅修者的言行举止就该如此，这是开悟者的自然行为，但因为我们还没有开悟，所以必须如此训练自己。

这种内在训练和外在形式无关。你们大都不是出家人，但也都能培养这种态度。它不是出家的僧团才有的行为，不要把外在形式误认为内在训练，外在形式与修行无关。佛陀经常被揣绘为坐在莲花座上，那是不是意味着你们也得在莲花座上打坐?也许你们认为自己该有件像佛陀那样的袍子，把头发修剪成像他那样的卷发。你们听了也许会笑，但我们全都做过类似的事。

我在中国时，参观过一处佛教古迹，那里已经变成了观光景点。那个地方从唐朝就有了，而他们也复制了那个时代的衣着。人们可以穿戴得像唐朝的和尚一样，在那里拍照，回去之后拿给朋友和家人看。我站在旁边看时，有人就说："瞧，来了个真的和尚！"穿上僧袍并不自动就使人的灵性提升。模仿可能只是一种谄媚的形式，但我们该借着转变自己的心，而不是外表，来模仿佛陀。我们借着听从佛陀的教诲、效法菩萨，而种下种子。

真空时，无所求也无所得。我们寻求或希望获得的任何东西，都只不过是另一个妄念。要完全集中于当下这一刻。每次禅七我都说同样的事：修行本身就是目的。如果你有这种态度，就能得到最大的利益。农夫种果树时，并不期盼立即收成。他知道树的潜能，但会在当下照顾它，不管它有没有果实。不要关切自己修行的成果，只有过程。

五、接近自己的开悟

三世诸佛，皆秉此宗。

"此宗"让我们想到先前的两句诗偈：一旦开悟了或在开悟中，就没有开悟可得，所有的烦恼和执着都消失了。那并不表示没有东西存在，真空就是真正的存在，但只有在体悟到真

空时，才知道真正的存在是什么。诸佛之所以为诸佛，就是因为他们“皆成此宗”，也就是与这个原则相应。

《心经》说“三世诸佛”，也许看来它所谈的诸佛与我们无关，其实却包括了我们，因为我们代表的是未来佛。佛经中提到的释迦牟尼佛、阿弥陀佛和其他几尊佛都是现在佛。其实，现在正有无量无边的佛住在无量无边的世界。如果他们是过去佛，我们就无法知道。释迦牟尼佛住在这个世界和这个时间，而且他的教诲依然影响到我们。佛经说，在这一劫中会有成千上万的佛出现，而释迦牟尼佛只是这一串长单子中的第三位。根据佛经的说法，弥勒佛会是下一尊佛，而在遥远的未来，我们也都会成佛。

如果你想参访其他世界和时间中的佛，我建议你现在就开始预存资粮，因为那会是段漫长而昂贵的旅程。然而，其实不需要去任何地方，我们已经有福报了，因为释迦牟尼佛就存在于此时此地我们这个世界。如果你计划做任何事的话，就计划自己成佛，即使那是多少亿万年之后的事。每次你清楚觉知地打坐，就更接近开悟。

接触到佛法的人已经为未来成佛种下了种子。其实，反对佛法的人也为未来成佛种下了种子。佛经上说，谤佛或谤法的人都会下地狱。当他们知道自己为什么在地狱时，可能就会重新考虑，改变自己对佛法的心意。我说过宋朝名相张商英的故事，他痛恨佛法，很想写篇叫〈无佛论〉的文章来抨击佛法。他花了许多个月，绞尽脑汁想要批判佛教。最后他太太建议他研习佛教的经论，以便能组织自己的观念和感受，他同意了，

开始研习经典，最后改变心意，成为一位大居士。

接受和修行佛法的人已经选择成佛的直接之路，反对的人则选择了迂回之路，但他们全都是在路上。还没有找到路的人，是根本就不在乎佛法，对佛法一无所知的人。即使如此，只要他们在任何时间和世界，向佛陀的教诲打开心窗，当下就能改变。

进步的条件

对禅修者来说，思索如何为未来成佛种下种子，和觉知当下毫不相干。为了确保未来成佛，你只要照顾好当下，不要担心现在做得多好或多差。历代大师走的都是相似的道路，都符合以下四个条件：大愿心、大信心、大决心、大疑情。

我们借着符合这四个条件，也能走在相同的路上。首先，发愿会强化自己的信心、决心和意志。四弘誓愿是很好的起点，但也能发个别的愿来强化自己的修行。其次，对佛法、你决定跟随的老师、你的修行方法，最重要的是对你自己要有大信心。再次，具备了大信心和你的誓愿所产生的力量，就会对自己的修行产生大决心。最后，这个大决心会产生第四个条件，也就是大疑情。

你们之中有些人说，发些达不到的誓愿好像表里不一。不要沮丧，对我们许多人来说，四弘誓愿的深广和意义是无法想象的。然而，你们还是应该发这些誓愿，因为它们种下的种子，总有一天会发芽。发愿能促使修行更得力，要是连自己所发的个别誓愿都达不到的话，也不要绝望。每次你走近蒲团时，就

向它顶礼并且发愿："即使疼痛也不动来动去、不打瞌睡、不打妄想。"要真心诚意地发这些愿，然后把它们放下。

对这些愿在你内心所种下的种子要有信心，然后把心放在眼前的事上，也就是你的方法上。如果痛得受不了，该怎么办就怎么办，但如果你动的话，就用你发愿时相同的真诚来动。起座时，不要因为违背了誓愿而自我责备，过程就是如此。下次打坐时，再发同样的愿，这样就能渐渐强化自己的决心。

人们总是无法掌握要点：正是因为无法总是奉行誓愿，所以才要一直发愿。如果能一坐几个小时而不被疼痛、昏沉或妄念所动，那就没必要发这些愿了。一切过去佛、现在佛都跟随同样的道路，一再发愿，直到达成目标。

人们经常感到困扰，认为下决心和放松是彼此矛盾的。决心不表示要像压紧的弹簧那样紧张，而是对自己所采取的方法耐心坚持。发觉自己离开方法时，把自己带回到方法上，但要以温和、放松的方式。紧张会造成疲劳和其他障碍，那也就是为什么我总是说："放松身心，努力用功。"

爬山时你会采取什么策略？把它当成百米短跑，一开始就往山顶猛冲？我保证那样跑不了多远。最好是以缓慢、稳健的步伐，并且计划要扎几夜的营。一旦开始，就不该去想抵达山顶时可能会体验到什么。一旦开始，就把心放在自己所踏出的每一步。打坐就像爬高山，什么都不要担心，只留意于自己的方法，不要拿自己和别人比，你有你的速度，别人有别人的速度。你不知道他们正在体验什么，那没你的事，只要以大决心

把心放在自己的事情上。

曾经有位修禅的和尚被昏沉所苦，发觉自己总是在蒲团上打瞌睡，于是决定用一个冒险的方法，坐在悬崖边。他心想："如果我打瞌睡，就会摔死，那会使我警醒。"然而，他愈来愈困，最后打瞌睡，掉下悬崖。就在他往下掉时，醒了过来，顿时开悟，这时他发现自己依然坐在悬崖顶上。如果你想用这种方法，可以坐在三楼的窗台。你有多大的真诚，多大的决心？需要安全网吗？

一粒沙中的世界

此宗毫末，沙界含容。

佛教的经论常用"毫末"这个词。在这里意味着开悟的心非常广阔，即使其中极微小的部分都能含纳像恒河沙数一般多的世界。几年前，有位纽约无线电台的记者访问我。当时正在进行纽约的马拉松大赛。我说，从禅的观点来看，纽约所有的人都可以在一粒沙上跑马拉松。他问我，这怎么可能？我解释说，只要我们有无限的心量，心中没有执着和烦恼，在一粒沙上跑马拉松是可能的，这是因为我们的心不占空间——虽然它无限宽广，却不占任何空间或时间。

在禅修中，你的方法也许是花一整个小时的时间，从一粒沙的一头走到另一头。如果能做到这点而不丧失集中心，那么念头和念头之间就没有空隙，一小时之内就能入定。你能维持

那种集中的觉知，还是会觉得厌烦？你会把那个令人厌烦的沙粒从心中扫掉，然后找个更有趣的东西来寻思吗？也许你比较喜欢横跨一根头发，那没关系，如果你全心全意不断集中在横越那些东西的法门上，那么一根头发就能比金门大桥更长，一粒沙也能比整个世界更宽广。修行者在开悟前可以用这些法门，如果成功的话，会发现一些极小的东西可以变得极大。

然而，《心铭》指的是开悟之后的事。当不再有执着、分别时，就不再有大小的观念。开悟的心超越了一切的描述和比较，因此它包含了一切。

这些诗偈描述的是深悟的心境，但如何运用它们来帮助日常生活中的我们呢？在成佛之道上，我们可以使自己的性格更符合智慧与慈悲。据说，真爱容不下第三者，这说的是一种受限的、占有的爱，连慈悲都还谈不上。也许如果你的心能放宽，能更包容，就能爱很多人，但这依然不是无限的心。

中文有句谚语：勇者让敌人心惊胆战，智者则拥抱每个人。古代最伟大的将军是不战而屈人之兵之人。

身为修行者的我们，希望能培养慈悲心，变得更能包容自己和他人。我们也许没有诸佛菩萨那样无限的能力，但至少能朝那个方向努力。这么做时，我们的心量会宽广，慈悲和智慧会增长。每个人都能成佛，但现在我们依然是凡夫，如果我们不能学着对周围的人慈悲、体谅，那么修行打坐就是没有用的。

佛教对辩论某些人是好是坏、人性是善是恶并不感兴趣，佛法是要透过修行来改善人的性格。佛陀不是外星人，而是

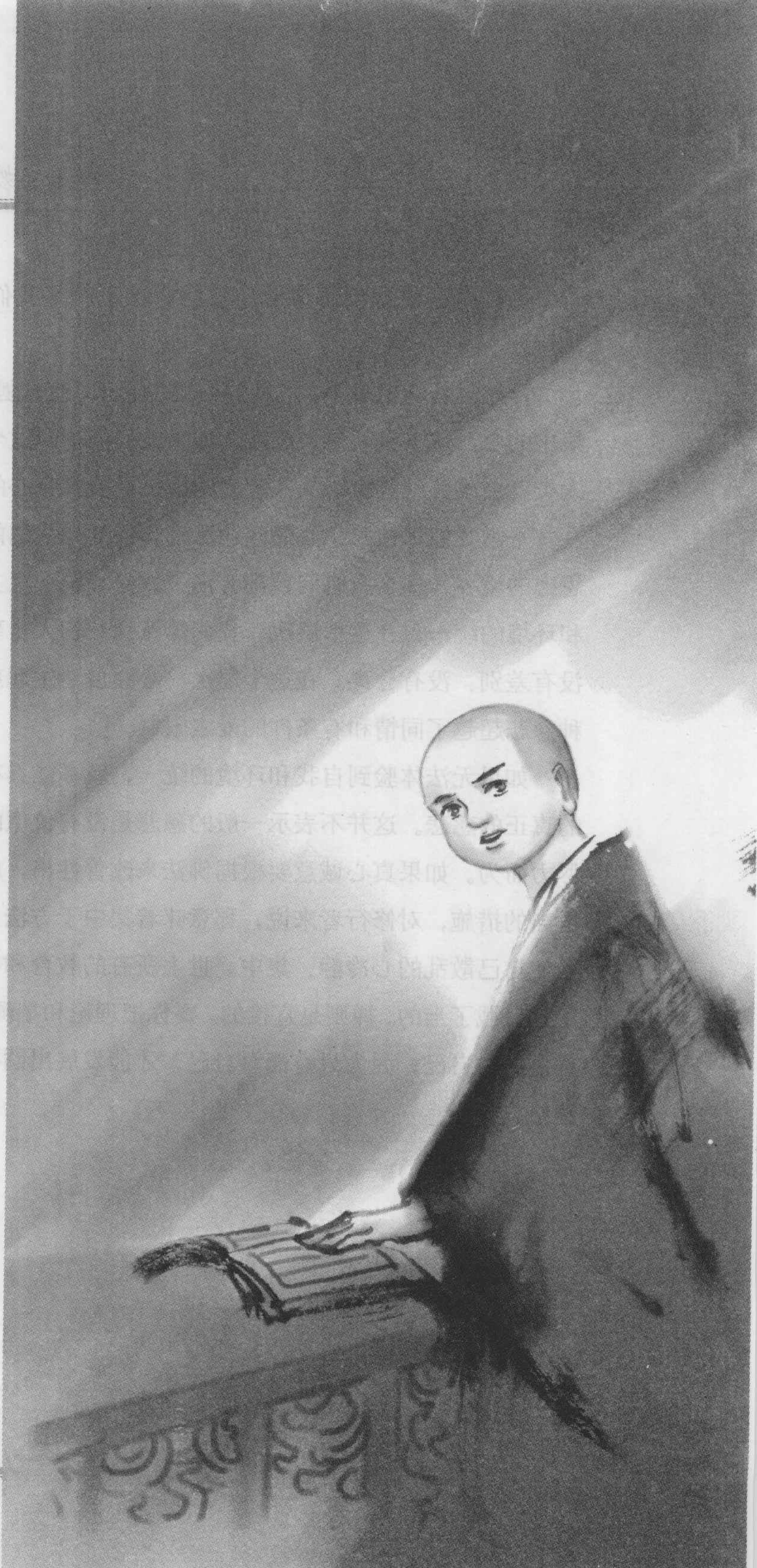
人中的模范，是我们都可以仿效的，这也就是我们为什么要修行。

开始时若能把渺小、散乱的心集中起来，变成圆满、健康、集中的心，这本身就是大成就。如果人们能达到这个层次，全人类就会改变。其次，从注意力的统一进展到身心的统一。

平常我们都被身、心的问题所动，但如果我们能达到斩断思虑的境界，那么所有问题都会消失。身心统一之上就是自我和环境的统一，在这个层次，我们体认到一切人、事都与我们没有差别、没有分离。在这个层次，心会自然生起慈悲，而那种慈悲超越了同情和有条件的爱之限制。

如果无法体验到自我和环境的统一，就不能具有佛家所说的真正的慈悲。这并不表示一般的慈悲是没有价值的，而是要尽力而为。如果真心诚意要根据佛法来改善性格，就必须采取适当的措施，对修行者来说，那意味着集中于方法上，以便开始使自己散乱的心冷静、集中。世上所有的教育和社会训练都不是直截了当的，禅则是直接的，要你把理论和揣测摆在一旁，直接面对自己，因为只有面对自己，才能发展出圆满、健康的性格。

第十二次禅七　一切莫顾



一、莫顾过去或未来

一切莫顾，安心无处。

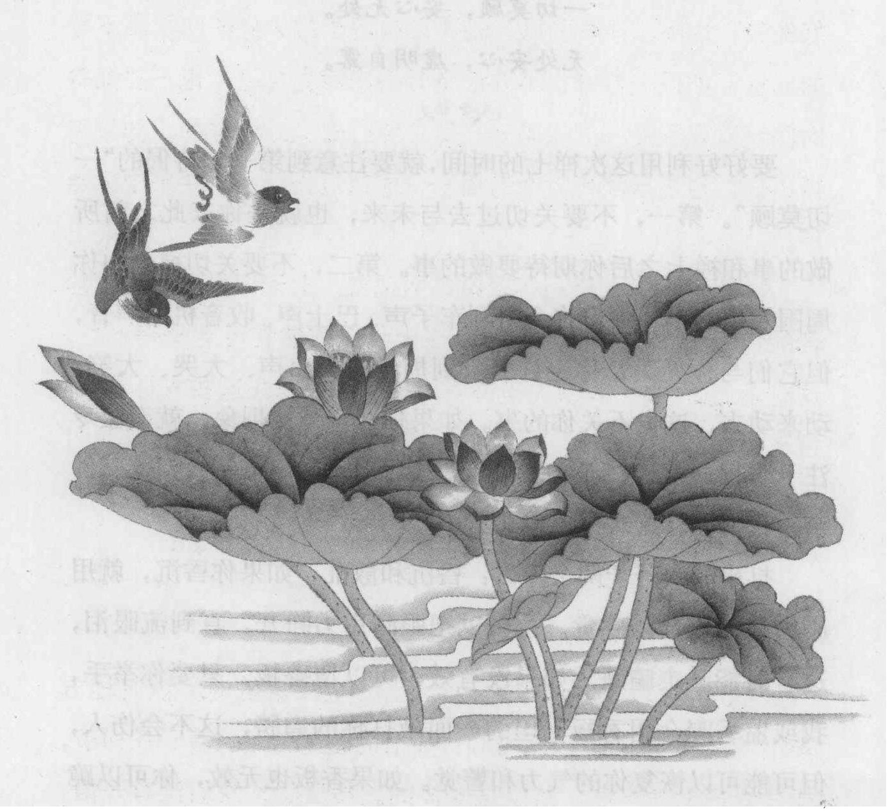
无处安心，虚明自露。

要好好利用这次禅七的时间，就要注意到第一句诗偈的“一切莫顾”。第一，不要关切过去与未来，也就是你来此之前所做的事和禅七之后你期待要做的事。第二，不要关切禅七中你周围发生的事。你也许会听到车子声、巴士声、收音机的声音，但它们与你无关；你也许会看到周遭的人出声、大哭、大笑、动来动去，这也不关你的事。如果你注意外在现象，就无法专注于修行。第三，不要关切前念或后念。如果你能做到这三件事，我保证你这次禅七成功。

打坐的人苦于两个障碍：昏沉和散乱。如果你昏沉，就用心力来克服那种感觉。也可以把眼睛用力睁开，直到流眼泪，这有时能赶走瞌睡。如果没有效，可以请香板，只要你举手，我或监香啰会用香板平坦的一面敲打你的肩膀，这不会伤人，但可能可以恢复你的气力和警觉。如果香板也无效，你可以跪

在地毯或地板上，为了保持平衡，你就会醒着，或者膝盖的疼痛会赶走昏沉。你也可以起身拜佛一阵子，这样你的身体在动，但心依然维持专注。如果这些方法都没有效，那代表你真的困了，最好睡个觉，恢复身心气力。

散乱几乎总是有关过去和未来。如果放下过去与未来，那么散乱的念头就不会成为问题。然而，说来容易做来难。一个处理妄念的方便法门就是专注在自己的痛苦上。即使能舒舒服



服坐很久的人，也可能有散乱的问题。就像对付昏沉一样，你也可以跪在地板上，那种不舒服的感觉会强迫你专注。

如果在修行时没有感觉到任何障碍，那很可能意味着停滞不动。这并不是说修行非得疼痛或有障碍不可——没有必要去寻找它们，但它们会来，这表示你正在进步。如果你从来没有任何困难或障碍，那我就会在意。

人们期盼并渴求好的经验，同时憎恶或希望避免坏的经验，这种态度不适合禅修者；禅修者应该培养平等心——既不贪求好经验，也不逃避坏经验。也不要执着于过去好的回忆或不好的回忆。如果坐得好，不要浪费时间来恭喜自己，也不要浪费时间试着要重复好的经验——那已经过去了。同样的，如果坐得不好，也不要浪费时间悔恨——那也过去了。只要集中于当下。

禅七中发生好事和坏事是正常现象，七天中只有欢乐或痛苦的情况很罕见。有些人打坐二十年，依然有可能坐得不好，这时不该心想：“我刚才坐得不好，浪费了以往这些岁月。”即使花上一整天和疼痛、昏沉、散乱搏斗，也没有关系。那是过去，现在是现在。不管你到目前为止感觉如何，当下的态度应该是：“那很好，但已经过去了。现在我的方法在哪里？”

无处安心

“无处安心”也该了解为：“当心全然寂静时，没有地方安住。”这描述的是开悟的心：开悟的心因为不执着于任何事，却又清楚觉知一切，所以是安详的。相反的，我们没有开悟，

因此必须把心放在方法上，但必须用放松的方式，因为紧张的心无法长久集中于任何事上。

让身心休息应该是容易的，但对许多人来说却很困难。要让心休息，就得放下我先前所说的三件事：日常生活中有关过去与未来的念头、周围的环境、前念与后念。打坐时，心就在方法上；经行、礼佛或做伸展运动时，心就在动作上；早晚课时，心就在自己的声音上；吃饭或出坡时，心就在正在做的事上。简单得很，但许多人却很挣扎。

如果每一秒都能集中，没有任何妄念，很快就会忘记自己的身体。也许会变得澄明、放松，不再需要方法，那时就接近“无处安心”的层次。但只要存在着“无处安心”的念头，心就依然固着在那个念头上。因此，必须把那也抛在脑后。当心不再固着于任何地方时，“虚明”自然就会显现；当心不执着于任何事时，智慧自然生起。这种智慧也叫做“空明”。当自我不再分别、烦恼时，智慧不费吹灰之力就能生起。开悟者不觉得自己有任何智慧，但智慧就在那里。

有人经常问我：“您开悟了吗？”

我的回答总是一样：“不，我没有开悟。”那是实话，但人们似乎不相信我。

他们追问：“您修行时，一定有某种开悟的体验，那是什么呢？”

因此我试着向他们描述我的体验，他们就说：“那听来没什么了不起，我不会把它称为开悟。”

这时我经常回答：“那就对了，我早就告诉过你，我没开

悟。”

然后他们有些混淆，甚至有些烦扰，就问：“那么您为什么自称禅师呢？”

我回答说：“我从来没有自称禅师，是其他人那么称呼我的。”

他们问：“那您为什么写那么多有关佛教的书？”

“因为我希望帮助人，但那些不是我的文字，我只不过是把从祖师大德学到的东西传递出去，那些观念没一个是我的。”

他们还是不相信，继续问：“这么说来，您的心境并不是一直保持平静、清澄，远离各种烦恼？”

我回答说：“是的，我也像其他人一样，心有上下起伏，有烦恼、执着。也许不像其他人那么重，但依然会体验到挫折、情绪与障碍。我没有开悟，因此依然有执着。”

如果有人宣称自己开悟了，那很明显表示他们没有开悟。因为会是谁在那边宣称开悟？就是执着于那个观念的自我。开悟的人像佛陀一样，依然像众生般行事，进行日常活动，但不执着于自己所做的事，或发生在自己身上的事。他们不需要宣称任何事，慈悲和智慧自然从身上流露。

我希望你来这里不是期盼在开悟的大师脚下打坐。我只是一个和尚，因为在这方面有广泛的经验，所以恰好在这里指导禅七。好好利用这四句诗偈，它们鼓励我们放下所有的念头，包括“师父可能开悟了”这个错误的念头，执着于这种事是没有用的。不要在乎任何人的开悟，包括自己的开悟，只要把心

定在方法上，其余一概放下。

禅七中于禅堂巡视，督导禅众的人员。

二、放下有所求之心

寂静不生，放旷纵横。
所作无滞，去住皆平。

前两句诗偈描述开悟的心。如果心只是寂静、不生，那不一定指的是开悟。“放旷纵横”这句真正描述已经解脱的心。当没有执着、烦恼时，心是自由、无限的，不管生起什么，心都寂静、不生。心在回应他人时，不是以分别、烦恼，而是以智慧、慈悲来回应。

有些打坐的人体验到一段时间没有妄念，而认为自己已经发现了禅的智慧，已经开悟了。其实，停留在无念的安详状态，就是停留在虚无的茧中，就像乌龟把头缩到壳里，这既不是成就，也不是智慧。那不仅无用，而且代表的是一种悲观的态度。这种人觉得祥和、安全、无忧：“我已经发现了真正的寂静，再也没有什么事要做了。”他们不愿离开那种无事的寂静，每次打坐时都试着要回到那种状态。这不但不是开悟，甚至连浅定都称不上。常见的现象就是他们与世界脱离，只想坐在蒲

团上，以便能坐在寂静的迷雾中。

大部分的人都带着有所求之心来打禅七，想要获得或成就什么。幸运的是，禅七结束时，他们大多对禅七的目的改变心意。如果没有改变心意，很可能是带着失望离去。如果带着无所求之心来打禅七，那已经是很好的开始，有没有得到任何好东西都无所谓。打禅七的最好理由就是：在适合修行的环境中密集修行。如果来时带的是自由自在的心，不执着于结果，那就没有什么可以束缚你的了，光是如此就有理由让你感觉很好。

即使没有开悟，也能仿效开悟的行为。开始时不要明显执着于结果和利益，那些全是自我中心的念头。如果做得到，那很好；如果做不到，也很好。希望这种态度也能延伸到日常生活中。培养出不计较得失的心态，生活会自由自在得多。如果这里条件这么好都无法培养出那种态度，又如何指望日常生活中做得到？如果坐在蒲团上，把自己的经验和你想象中别人的经验做比较，只会制造更多的烦恼。

接下来的两句“所作无滞，去住皆平”是重复先前的两句。当心不生，摆脱所有执着时，就不会有障碍，来去自如。其实，那时去与来也没有分别。对没有障碍或执着的心来说，健康或生病、有钱或没钱、生或死，都是平等无二的。当佛经提到开悟的珍贵时，指的不是物质的财富、权势或声望，而是心灵自由自在者的那种丰富。解脱心以平等和真正的智慧与慈悲回应一切情况，但在我们开悟之前，可以练习对得失采取更好的态度。因此，要不计得失，努力用功。

三、开悟的不动之智慧

慧日寂寂，定光明明。
照无相苑，朗涅槃城。

人们告诉我说，我一定有许多智慧，因为我写了那么多书，有那么多弟子。但写书和开示是知性的智慧，不是开悟的智慧，因此《心铭》所说的那种智慧一定是另一回事。

这种不动的智慧如何现前？从何而来？有人说它是佛性，或完全的觉知，或来自不动的心。有人则不试着解释，而把它比喻成无限的镜子或无限太阳的光亮。以这种方式来解释无法解释之事，是徒劳无功的。

佛法谈到两种智慧——根本智和后得智。根本智是不动的，当不再有分别、执着、烦恼时，就会显现。后得智则是行动的智慧，那是根本智在响应众生时的作用。

“慧日寂寂”描述的是不动的、根本的智慧，当不再执着于自我时就会生起。“定光明明”指的是后天智明照的作用。在这种情况下，“定”指的不是打坐专注的不同层次，而是随着禅的开悟所得到的最高禅定。显然“寂”、“明”描述的是不同方面的智慧。

接下来的两句“照无相苑，朗涅槃城”需要进一步解释。无相的花园真能存在吗？可能有涅槃城吗？我最近参观布鲁克

林植物园，走过英式、法式、日式的花园，甚至有盲人的花园，或根据莎士比亚剧本中所提到的植物设计出来的花园。显然，那是有相的花园。在无相的花园中无事可做，而那就是《心铭》所描述的。无相的花园不可能存在于物质世界，但存在于不再执着于任何相——不管是我、人、轮回或涅槃——的人的心中。在无色界中，没有执着或任何事存在。我们先前说过，来去都是一样的。这不意味开悟者生活在真空里，即使他们的心住于无相的世界，他们也还是生活在有相的世界，并在其中活动。

“朗涅槃城”是给追随小乘自我解脱之道的阿罗汉的讯息。这些开悟者显露了根本智，但如果不帮助其他众生，后得智也无法发挥作用。其实，菩萨的后得智照耀在阿罗汉身上，鼓励他们离开涅槃空城，帮助众生。

大乘佛教认定自我解脱的涅槃是不究竟的。这不是追随菩萨道、帮助他人的修行者会得到的大涅槃。我们每天诵念四弘誓愿，谨记慈悲、菩提心和众生的利益，但真正打坐时，心里不该有这些原则。要相信自己发的那些愿会自动发挥作用，但在打坐时就把它们放下。

四、没有念头时，你是谁？

诸缘忘毕，诠神定质。

不起法座，安眠虚室。

“诸缘忘毕”说的是我们曾经遭遇和未来会遭遇的所有心理现象和外在现象。“忘”就只是说开悟心并不执着、也不住于这种事。这不是暗示不再有关系，也不意味着不再对现象有回应，而是说：与别人的关系和响应，不会打扰开悟心。

有些人害怕开悟会让他们忘掉自己认为重要的一切——心爱的人、职业、经验、观点等。其实，“忘”不是这个意思。开悟者不否认任何事的存在，却不执着于任何事。当你打坐时，能借着放下自己的过去和环境，来仿效开悟者。放下一切，直到清清楚楚地在当下这一刻打坐。但当没有妄念时，你是谁?你也许认为那是开悟，但并不是。放下所有过去和未来的念头，清清楚楚地在当下这一刻打坐，这时依然会有对自我的觉知——不管是渺小细微的，或是非常庞大、无所不包的，自我中心依然存在。

然而，这种澄明可以被认为是定。对时间的觉知显示定的深度。如果只在定中很短的时间，却感觉时间很长，那就表示是浅定。相反的，如果在定中很长的时间，但感觉只是一瞬间，那就表示是更深层次的定。不管是哪种情况，因为觉知到时间，因此依然执着于自我中心。

禅不提倡为了定而修行。传统的佛法主张必须先体验到定，才能体验到开悟，但禅断言能不经过定就直接体验到开悟。“诸缘忘毕”指的是直接体验到无我，把一切执着抛在脑后，包括对时间和当下的觉知。

“诠神定质”意思是开悟的人依然积极参与世界。“神”指的是后得智，开悟的众生以后得智来回应现象和众生。

据说，开悟者在响应众生时不为任何自身利益。这是不是表示众生要什么，他们就给什么？我说过，开悟心不会分别。这是不是表示做决定的开悟者其实并没有开悟？假设有七个单身汉向一个开悟的女子求婚，每个人都提出这个女子该嫁给他的好理由，她怎么办？如果有求必应的话，就得嫁给他们七个人。当然，她不是为了自己的缘故而结婚。如果她开悟的话，不需要跟任何人在一块，她只是响应他人的需求。答案是：身为开悟的菩萨，她的行动会从智慧自然流露，会采取适当的决定。显然，众生认为他们想要或需要的，不一定是他们得到的。菩萨发愿要济度众生，但他们不是能满足每个人愿望的精灵。

“不起法座，安眠虚室”描述的是开悟的菩萨的观点。帮助众生的最好方式就是运用来自开悟的智慧。运用身体和其他物体来助人是有限的，身体能做的事很有限。“不起法座”表示帮助众生时不离开佛法。

“安眠虚室”其实最好解为在无限的空间中安详地睡眠。换句话说，不管是在何时、何地，或有多少众生需要菩萨帮忙，都没有关系。如果有缘，菩萨就会响应。众生视大菩萨佛有千手千眼，到处关照、协助众生。然而，菩萨根本不认为自己是在响应，仿佛只是“安眠”。那是因为菩萨已放下所有的关系和执着。《六祖坛经》说过类似的话：“憎爱不关心，常伸两脚卧。”

开悟者没有目标

乐道恬然，优游真实。

无为无得，依无自出。

喜欢追随禅道的人生活自由自在。我扮演着把佛法带给世人的角色，因此生活很忙碌——写作、演讲、主持禅七、到世界各地行脚、督导许多大计划。人们告诉我，他们不羡慕我的地位，但我没有感受到任何压力，反而乐此不疲。相反的，我看到一些人试着喜欢他们所谓的职业，但我看到的却是紧张、刺激、烦恼与痛苦。

开悟者生活得无拘无束，即使他们表面上看来忙碌，其实却很自在。平常人想要得到什么，却得不到，想要避免什么，却避免不了。他们不知道自己所争取或排斥的东西其实是虚妄的。当没有自我中心时，就不必去争取或排斥任何东西。

"无为无得，依无自出"的意思是说，开悟者没有目标。他们生活在众生中，自然而然地帮忙，却没有非如此不可的念头或欲望。对禅修者来说，这两句诗偈是很有价值的忠告。一旦禅七开始，就应该忘掉自己原先来时可能抱持的目标。不管你想得到什么，都只会造成障碍，导致烦恼。你们之中有人告诉我："我坐得不错，但我觉得自己该迈向另一个阶段。一定还有比这更好的东西，为什么我没有迈向更高的层次？"如果有类似这样的念头，我保证你不会进步；其实，这类念头会使

看似好的境界结束。

只需坚持于自己的方法。如果你认真坚持到禅七的最后一秒，我保证你会成功。然而，你还是得不到任何东西，因为其实没有东西可得。只有抱着这种态度才可能开悟。

五、四无量心

四度六度，同一乘路。

心若不生，法无差互。

四无量心（慈、悲、喜、舍）是小乘之道的修行方式。六度（布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧）是大乘之道的修行方式。对禅修者来说，它们也是佛道的修行方式。我在这里不比较四度和六度的异同，只说它们都是修行的方法。有人也许会主张大乘之道比较好，因为它信奉菩萨的理想，其他人会说小乘之道比较好，因为它比较接近佛陀原始的教训。开悟心不会为这种分别而烦扰，禅修者也不该如此。它们都是佛道的一部分。

有些人也许会认为数息是初学者的方法，话头是高深的方法；甚至认为打坐是次要的法，“无修无得”是主要的法。这种态度只会制造问题，因为它滋长分别、爱憎之心。

前两天我看到一个人在烤箱里热培果。他吃了一部分，把

剩下的放在冰箱里。后来，他又把它拿出来加热。我心想："他怎么办得到？如果我咬培果的话，牙齿会断掉。"也许对牙齿尖、下颚有力的人，培果蛮好吃的。每个人都有不同的喜好和憎恶、不同的优点和缺点、不同的缘分。禅修时，该给每个人适当的方法。进一步说，修行者该了解，只要是适当的方法，就是最好的方法。

去思量自己使用的方法是好是坏、是优是劣、是高是低，是错失要点，我们不该有这样的念头。有些人修数息很多年了，而且下半辈子还会数下去。我也知道有一些修行人一辈子就是参同一个话头，而且一直在进步。有些人甚至已经有了开悟的经验，但仍继续在同一个话头上用功。

有人甚至可以一辈子用功于一个公案，而从来不觉得厌烦。公案有许多不同层次的意义，有些浅，有些深。进一步说，有初级、中级和高级的公案。

有些老师随着弟子的修行加深，就给他们一连串的公案去用功，其实，这也是许多禅师经常的做法，但那是不必要的。一方面，你能参同一个公案，而随着自己的修行加深，在里面找到更深、更微妙的意义。另一方面，如果你体验到深悟，那么一切公案的一切答案对你来说立刻变得清清楚楚，因此不必去参任何其他公案。当然，这种情况很少发生。

对开悟者来说，所有的法都是一样的。他们不会去分别好坏、大小。学者喜欢分门别类，分别世间法和佛法，接着分别小乘佛法和大乘佛法，又把大乘佛法分为渐悟法和顿悟法。对开悟者来说，这种分别是不必要的——所有的法都是一样的。

在活动中作用

我们现在来到了《心铭》的最后四句诗偈：

在活动中作用

我们现在来到了《心铭》的最后四句诗偈：

知生无生，现前常住。

智者方知，非言诠悟。

“无生”指的是解脱的阿罗汉心不动，不再生起任何作用。他们住于涅槃，不帮助众生，所以不是行菩萨道。在最糟的情况下，他们就像没有生命的石头一样。深悟者的心依然会生起而助人，但不被任何事所烦恼。因此，“知生无生”描写的是在活动中发挥作用却维持不动的智慧心。

我见过修行人的身与心分离，或过去与现在分离，甚至可能不认得自己的身体或环境。他们的心依然发挥作用，但他们完全集中于当下的方法。在别人看来，他们显得迟钝、笨拙。那种情况并不危险，反而是好征兆，而且是大多数人在修行中必须经过的阶段。然而，这个阶段不该维持太久，如果维持太久，禅七就会把正常、平常的人变成白痴，这不是《心铭》所说的智慧心。

大多数的禅修者都熟悉以下的说法：“在开始阶段，见山是山，见水是水；到第二阶段，见山不是山，见水不是水；到最后阶段，见山又是山，见水又是水。”大多数人一辈子都在第一个阶段，特色就是自我中心的心——此心分别彼此，却被现象所烦恼。第二阶段描述的是认真的修行者，他们只知道当

下，结果就和自己的身体和环境分离。这个阶段的人可能难以正常运作。第三阶段描写的是开悟的状况，再度完全觉知周围发生的一切，也能清楚分别彼此。不同的是：他们不再执着于自我，因此不为环境所动或烦恼。这个智慧心会回应环境，这就是《心铭》所描述的智慧心。

“现前常住”指的是彻悟的人。先前说过，开悟心看似生起，因为它响应环境，其实并没有生起，因为没有执着于自我中心。开悟心的念头无一不是智慧，凡夫的念头则像池塘水面上的涟漪——既短暂又不连续。然而，开悟心的念头就像平静的水面，任何东西现前都能清楚映照，却维持不受干扰。的确，开悟心中所生起的每个念头都是永恒的，因为它不离智慧。

这种东西唯有开悟者能了解，因为没有任何文字能解释开悟。对他们来说，解释是没有必要的。换句话说，我所说的一切其实都不是真的，它们不是智能，只是文字。真正的了解只来自直接的体验。这些开示、经、论、歌、诗和评论的用处只在于鼓励修行，并且把佛法用于日常生活中。如果你的兴趣是纯粹知性的，那么这些文字就是无用、空泛的。我希望它们能激发你去修行，因为唯一有价值的知识就是你亲自体验的知识。真正的智慧只有在开悟时才出现。

[General Information]
书名=禅无所求
作者=（台湾）圣严法师著
页数=243
出版社=华夏出版社
出版日期=2009.05
SS号=12216231
DX号=000006717389
url=http://book1.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006717389&d=2F16412A8ECB433821E3F61EB3089EB8&fenlei=0215040605&sw=%EC%F8%CE%DE%CB%F9%C7%F3

封面
书名
版权
前言
《心铭》原文
第一次禅七　　心性不生
第二次禅七　　纵横无照
第三次禅七　　目前无物
第四次禅七　　不须功巧
第五次禅七　　明寂自然
第六次禅七　　一心无妄
第七次禅七　　莫灭凡情
第八次禅七　　心处无境
第九次禅七　　宠辱不变
第十次禅七　　无人无见
第十一次禅七　　妙智独存
第十二次禅七　　一切莫顾